

# KHẨU PHẦN ĂN GIÚP GIẢM NGUY CƠ SUY GIẢM NHẬN THỨC

Khẩu phần ăn Địa Trung Hải là một yếu tố làm giảm nguy cơ của chứng suy giảm nhận thức – một trạng thái nằm giữa sự lão hóa bình thường và chứng mất trí – hoặc chuyển từ chứng suy giảm nhận thức sang bệnh Alzheimer, theo một báo cáo trên tạp chí Archives

Các tác giả viết trong bài báo: “Trong các đặc tính hành vi, khẩu phần ăn đóng vai trò quan trọng trong việc gây ra cũng như ngăn chặn bệnh Alzheimer”. Những nghiên cứu trước đây cho thấy những người tiêu thụ khẩu phần ăn Địa Trung Hải có nguy cơ bệnh Alzheimer thấp hơn. Họ sử dụng nhiều cá, rau, đậu, hoa quả, ngũ cốc và những axit béo chưa bão hòa, và sử dụng ít những thực phẩm bơ sữa, thịt và những chất béo bão hòa cũng như đồ uống có cồn.

Nikolaos Scarmeas và các đồng nghiệp tại Trung tâm Y tế Đại học Columbia, New York, đã tính toán điểm đối với việc tuân thủ theo chế độ ăn Địa Trung Hải của 1393 người không có vấn đề gì về nhận thức và 482 bệnh nhân với chứng suy giảm nhận thức nhẹ. Những người tham gia được đánh giá, phỏng vấn và kiểm tra chứng suy giảm nhận thức và được yêu cầu hoàn thành một bảng câu hỏi về thực phẩm tiêu thụ từ 1992 đến 1999.

Trong quãng thời gian trung bình 4,5 năm, 275 người trong số 1393 người tham gia đã hình thành trạng thái suy giảm nhận thức. So sánh với 1/3 số người có điểm thấp nhất đối với việc tuân thủ chế độ ăn Địa Trung Hải, 1/3 những người với điểm cao nhất có nguy cơ phát triển chứng suy giảm nhận thức ít hơn 28%, và 1/3 còn lại ở giữa có nguy cơ thấp hơn 17%.

Các nhà nghiên cứu tin rằng khẩu phần ăn Địa Trung Hải cải thiện mức độ cholesterol, đường trong máu và các mạch máu nói chung, hoặc làm giảm chứng viêm, tất cả những yếu tố này đều có mối liên hệ với chứng suy giảm nhận thức. (Ảnh: iStockphoto)

Trong số 482 người bị chứng suy giảm nhận thức nhẹ khi bắt đầu nghiên cứu, 106 người phát triển bệnh Alzheimer trong quãng thời gian 4,3 năm. Việc tuân thủ chế độ ăn Địa Trung Hải cũng liên quan đến nguy cơ chuyển hóa bệnh thấp hơn. 1/3 số người có điểm cao nhất trong việc tuân thủ chế độ ăn có nguy cơ giảm 48%, và 1/3 số người nằm ở giữa có nguy cơ giảm 45% so với 1/3 số người có điểm thấp nhất.

Chế độ ăn Địa Trung Hải có thể cải thiện mức độ cholesterol, đường trong máu và các mạch máu nói chung, hoặc giảm chứng viêm, tất cả những yếu tố này đều có mối liên hệ với chứng suy giảm nhận thức. Những thành phần thức ăn riêng lẻ của khẩu phần ăn cũng có ảnh hưởng đến nguy cơ suy giảm nhận thức. “Ví dụ, những tác động có lợi đối với chứng suy giảm nhận thức hoặc chuyển hóa từ chứng suy giảm nhận thức sang bệnh Alzheimer được báo cáo là do tiêu thụ thực phẩm

như cá, axit béo không có khả năng sinh cholesterol (đồng thời có tác dụng tốt với chứng suy giảm nhận thức do tuổi tác), và mức độ tiêu thụ axit béo bão hòa thấp hơn”.

Những nghiên cứu mở rộng là cần thiết để khẳng định vai trò của những yếu tố liên quan đến khẩu phần ăn trong quá trình phát triển của chứng suy giảm nhận thức và bệnh Alzheimer, các nhà nghiên cứu kết luận,

Nghiên cứu được Học viện lão hóa quốc gia tài trợ.

Tham khảo

1.Nikolaos Scarmeas; Yaakov Stern; Richard Mayeux; Jennifer J. Manly; Nicole Schupf; Jose A. Luchsinger. Mediterranean Diet and Mild Cognitive Impairment. Arch Neurol., 2009; 66 (2): 216-225 [link]