

Одной из основных социально-экономических проблем современности является старение населения, но в составе «синдрома хрупкости» когнитивные (мозговые) нарушения занимают ведущее место. Для любого человека качество интеллектуальной жизни является одним из ведущих мотивационных факторов дальнейшего существования и взаимодействия с «подрастающим поколением». Средиземноморская диета во всем мире считается противодиабетической. Появились сообщения о том, что данная диета кроме того замедляет старение мозга.

Средиземноморская диета, богатая фруктами, овощами, рыбой, злаками и здоровыми жирами, полезна для мозга. Более ранние исследования уже показали, что подобное питание снижает риск развития болезни Альцгеймера и нейродегенеративных заболеваний. Ученые из Университета Колумбии (Columbia University) во главе с Йан Гу (Yian Gu) изучили, как влияет характер питания на старение мозга. Они опросили почти 700 пожилых людей об их образе жизни и пищевых привычках, после чего каждый из участников эксперимента прошел процедуру МРТ.

Ученые выяснили, что у людей, старавшихся придерживаться средиземноморской диеты, объем головного мозга был больше, чем у тех, кто питался иначе. Регулярное

употребление рыбы способствовало увеличению количества серого вещества в мозге. Мозг сторонников правильного питания был на 5 лет «моложе», чем у участников эксперимента, не соблюдавших диету.

Впрочем, авторы пока не могут однозначно утверждать, что средиземноморская диета предотвращает атрофию головного мозга. Вполне вероятно и то, что особое строение мозга влияет на поведение людей и их пищевые привычки, заставляя выбирать именно такое питание, объясняют авторы.

Ссылка на оригинал: http://medportal.ru/mednovosti/news/2015/10/22/079di