

Бегство от Альцгеймера

Старение головного мозга замедляют ежедневные пешие прогулки.

Кто только не сетовал: не та у меня память, что в юности. Обидно, конечно. Но с этим, как и с неизбежной потерей юной прелести, упругости тела, физической силы, волнен-ноленс приходится мириться. Страшно другое – вообще потерять память, превратиться в маразматика. Об этом начинают задумываться, когда возраст приближается к 60, особенно те, кто видел людей с болезнью Альцгеймера или у кого они были в роду.

Болезнь Альцгеймера – первичное дегенеративное заболевание головного мозга, возникающее обычно после 50 лет и характеризующееся прогрессирующим снижением интеллекта, нарушением памяти и изменением личности. Число жертв болезни Альцгеймера год от года увеличивается. В США, например, по данным медицинской статистики, этой болезнью страдают более 4 млн. человек. По прогнозам американских ученых, к 2050 году их станет в четыре раза больше.

Потерять себя – вряд ли кто-то смирится с такой перспективой. Понятно, что одновременно открывается перспектива заработать на страхе перед старческим маразмом. Во многих странах мира рынок буквально завален продукцией, использование которой, как указывается в рекламных проспектах, обещает улучшить функционирование головного мозга.

Считается, что экстракт из листьев дерева гинкго билоба благотворно влияет на работу головного мозга, улучшая память, на его основе создали препарат, его стали добавлять и в безалкогольные напитки, которые сегодня можно купить в любом супермаркете. Краткосрочные эксперименты показывали, что препарат гинкго способен принести определенную пользу. В результате в США сумма от продажи гинкго билобы ежегодно составляла в среднем 250 млн. долл.

Однако в 2008 году в журнале Американской медицинской ассоциации были опубликованы результаты долгосрочного исследования, проводившегося в неврологическом отделении медицинского Центра Питтсбургского университета (штат Пенсильвания): регулярный, долгосрочный прием гинкго билобы в стандартных дозах не оказывал положительного влияния на пациентов, страдающих потерей памяти, снижением интеллектуальных способностей и болезнью Альцгеймера. С этим выводом согласились не все ученые. Во всяком случае, вреда гинкго не приносит. Потом верным помощником в восстановлении памяти объявили хорошо знакомый всем сельдерей. Но и эта идея, как выяснилось, надежды не оправдала.

По мнению некоторых ученых, замедляет процесс ухудшения мозговых функций тренировка памяти: разгадывание кроссвордов, решение головоломок, настольные игры, изучение иностранных языков. Помогает и самоконтроль. Этот метод, в частности, состоит в том, чтобы не прочитывать какой-либо текст от начала до конца, а останавливаться после каждого абзаца и пересказывать себе его содержание. Проведя специальное исследование по изучению влияния умственных тренировок на мозговую деятельность, ученые пришли к выводу, что они могут приостановить развитие болезни Альцгеймера на срок до четырех лет. Впрочем, многим исследователям процесса старения головного мозга подобные утверждения представляются бездоказательными.

На сегодняшний день едва ли не единственным научно обоснованным способом приостановления дегенерации мозговых клеток считаются физические упражнения, улучшающие в организме кислородный обмен. Об этом сообщает доктор Кирк Эриксон из американского Питтсбургского университета в статье, опубликованной в журнале «Неврология». «Регулярные физические тренировки и, в частности, ходьба, – пишет он, – могут относительно быстро улучшить память. Люди, многие годы совершающие ежедневные, достаточно длительные пешие прогулки, получают возможность значительно замедлить процесс старения мозга».

Под руководством доктора Эриксона в течение 13 лет проводилось наблюдение за 300 пожилыми людьми. Завершающая эксперимент проверка выявила, что у тех, кто выполнял рекомендацию исследователей и

проходил от полутора и более километров в день, выгуливая собаку или просто в оздоровительных целях, мозговые функции сохранились в среднем на 50% лучше, чем у тех, кто пренебрегал ежедневными прогулками.

«Физические упражнения улучшают основные характеристики мозга, – отмечает в своей статье доктор Эрикссон. – Они способствуют росту новых клеток и нормализуют процессы, связанные с познанием нового и памятью».

Когда человек стареет, его мозг постепенно уменьшается в объеме. Ежедневная ходьба, интенсифицируя кислородный обмен в организме, сдерживает развитие этого процесса. У пожилых любителей прогулок мозг большего объема, чем у людей того же возраста, не имеющих привычки много ходить.

Данные эксперимента Эриксона подтверждаются и результатами исследования, проведенного в Кембриджском университете (Великобритания). «Умеренные физические упражнения, – подчеркивает в отчете член британской исследовательской группы доктор Тим Бусси, – стимулируют регенерацию мозговых клеток, в частности, в отделе, ответственном за воспоминания. По нашим наблюдениям, у пожилых людей, которые берут себе за правило каждый день помногу гулять, заметно улучшается память».

В дополнение к регулярным пешим прогулкам и американские, и британские ученые рекомендуют для улучшения памяти диету, в первую очередь богатую жирными кислотами группы омега-3, которые задерживают процесс старения мозга. Эти жирные кислоты содержатся, например, в лососе. Медики считают, что такую рыбу надо есть не менее двух раз в неделю.

Автор: Елизавета Алексеева © Независимая газета ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 3079 18.03.2011, 09:04 📄 368

URL: <https://babr24.com/?ADE=92382> Bytes: 5386 / 5386 Версия для печати Скачать PDF

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)