

От деменции страдают миллионы людей по всему миру, но спектр способов ее лечения до сих пор крайне ограничен. Именно поэтому в приоритете у исследователей — поиск способов снижения риска развития этой болезни, и одной из самых успешных стратегий оказалась средиземноморская диета.

Исследователи из нескольких ведущих научных центров Великобритании проанализировали данные 60 298 человек из Британского биобанка, за которыми наблюдали в течение почти десятилетия. За это время зарегистрировали 882 случая деменции.

Средиземноморская диета помогла повысить стрессоустойчивость. Исследование показало, что питание по средиземноморскому типу (включает в себя большое количество овощей, фруктов, орехи, семена, бобы) может быть эффективным способом для борьбы со стрессом. naked-science.ru

Авторы работы проанализировали генетическую склонность заболевших к развитию деменции и влияние их рациона. Что любопытно, даже у людей с высокой генетической предрасположенностью к этому заболеванию средиземноморская диета снизила риск его развития почти на четверть, позволив остаться в здравом уме и твердой памяти.

Тем не менее, несмотря на солидную выборку, авторы предупреждают, что их исследование, опубликованное в журнале *BMC Medicine*, проводилось только на белых европейцах. Так что принадлежность к другой этнической группе может принести неучтенные риски или выгоды от соблюдения средиземноморской диеты. В любом случае обилие в рационе фруктов, овощей, рыбы, орехов и цельнозерновых продуктов способно значительно улучшить наше здоровье, а теперь, как выяснилось, и в ментальном отношении.

Средиземноморский образ жизни снизил риск смерти почти на 30 процентов. Испанские и британские исследователи обнаружили, что средиземноморская диета приносит еще больше пользы для здоровья, если сочетается со средиземноморским образом жизни. naked-science.ru

Ученые предполагают, что будущие исследования рисков развития деменции стоит направить на изучение влияние конкретных продуктов на общее здоровье мозга, чтобы помочь людям с высоким риском развития деменции дольше поддерживать свое ментальное здоровье. Разумеется, это не полностью убережет человека от риска заболеть, но позволит серьезно снизить вероятность такого исхода.