

«Σκούρα Σοκολάτα & Κόκκινο κρασί : Η ρεσβερατρόλη βελτιώνει τη μνήμη! » , από τον Ιωάννη Λ. Σφυρή , Ειδικό Παθολόγο με εξειδίκευση στις διαταραχές μεταβολισμού και την αντιγήρανση .

Ουσία που περιέχεται στο κόκκινο κρασί και τη σκούρα σοκολάτα, η οποία έχει γίνει γνωστή για τις αντιγηραντικές της ιδιότητες μπορεί ενδεχομένως να βελτιώσει τη μνήμη των ανθρώπων, σύμφωνα με νέα έρευνα.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε υπέρβαρους ενήλικες, όσοι έλαβαν συμπληρώματα ρεσβερατρόλης για 6 μήνες είχαν καλύτερη βαραχυπρόθεσμη ανάκληση σε σχέση με όσους έλαβαν εικονικό φάρμακο.

Οι άνθρωποι που έλαβαν το συμπλήρωμα είχαν επίσης περισσότερες συνδέσεις σε περιοχές του εγκεφάλου που εμπλέκονται στη μνήμη και βελτίωση, κατά τη διάρκεια της έρευνας, στην ικανότητα να διασπών το σάκχαρο στον οργανισμό.

Η μικρή πιλοτική έρευνα που δημοσιεύεται στο περιοδικό 'Journal of Neuroscience', είναι η πρώτη που δείχνει σχέση μεταξύ της ουσίας που περιέχεται στο κόκκινο κρασί και της αντίληψης, σε υπέρβαρους ενήλικες, δήλωσε η Veronica Witte, του Charité – Universitätsmedizin Berlin.

Η Witte δήλωσε ότι τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι η τακτική υψηλή πρόσληψη ρεσβερατρόλης στους ηλικιωμένους μπορεί ενδεχομένως να δώσει προστατευτικά αποτελέσματα στις νοητικές λειτουργίες, υπόθεση που χρειάζεται εξέταση σε μεγάλες κλινικές δοκιμές.

Στη νέα έρευνα, η Witte εξέτασε 46 συμμετέχοντες που ήταν

υπέρβαροι αλλά υγιείς. Προηγούμενες έρευνες υποδεικνύουν ότι οι επιδράσεις της ρεσβερατρόλης είναι πιο τονισμένες στους υπέρβαρους.

Οι μισοί εθελοντές έλαβαν 200 mg ρεσβερατρόλης καθημερινά, για 6 μήνες, ενώ οι υπόλοιποι έλαβαν εικονικό φάρμακο.

Ούτε οι ερευνητές ούτε οι εθελοντές γνώριζαν ποιος λάμβανε το συμπλήρωμα ή το εικονικό φάρμακο.

Πριν και μετά την εξάμηνη περίοδο οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος σε τεστ μνήμης, έδωσαν δείγμα αίματος και υποβλήθηκαν σε απεικονιστική εξέταση εγκεφάλου που μετρά αλλαγές στη ροή του αίματος ως ένδειξη εγκεφαλικής δραστηριότητας.

Όσοι έλαβαν συμπληρώματα ρεσβερατρόλης θυμόνταν περισσότερες λέξεις σε κατάλογο που είχαν δει 30 λεπτά πριν, σε σχέση με όσους έλαβαν εικονικό φάρμακο.

Επιπλέον, οι απεικονιστικές εξετάσεις έδειξαν περισσότερη επικοινωνία με τον ιππόκαμπο και οι εξετάσεις αίματος έδειξαν μειωμένα επίπεδα δείκτη σακχάρου σε ανθρώπους που έλαβαν ρεσβερατρόλη.

Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι ο μεταβολισμός της ζάχαρης μπορεί ενδεχομένως να συνδέεται με τη μνήμη, δήλωσαν ερευνητές.

Άλλοι ερευνητές καλωσόρισαν την έρευνα, αλλά συμφώνησαν ότι χρειάζεται περισσότερη έρευνα για να επιβεβαιωθεί η ικανότητα της ρεσβερατρόλης να ενισχύει τον εγκέφαλο.

Η Fabienne Aujard, του National Center for Scientific Research στη Γαλλία, η οποία δεν έλαβε μέρος στην έρευνα, δήλωσε ότι η μελέτη παρέχει τις πρώτες ενδείξεις ότι τα συμπληρώματα ρεσβερατρόλης σε υγιείς υπέρβαρους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, επηρεάζουν ταυτόχρονα την αντίληψη και την εγκεφαλική λειτουργία. Παρόλα αυτά, θα πρέπει να πραγματοποιηθούν νέες έρευνες σε μη υπέρβαρους ανθρώπους.

Η έρευνα έδειξε μέτρια αλλά αξιοσημείωτη βελτίωση στη νοητική λειτουργία και το μεταβολισμό σακχάρου, δήλωσε ο Joseph Baur, του University of Pennsylvania, που δεν έλαβε μέρος στην έρευνα.

Το γεγονός ότι η έρευνα περιέλαβε υπέρβαρους ανθρώπους καθιστά τον εντοπισμό οποιουδήποτε οφέλους εντυπωσιακό, αλλά επίσης

υποδεικνύει ότι η δυνητική επίδραση της ρεσβερατρόλης μπορεί ενδεχομένως να υποεκτιμάται, πρόσθεσε.

Univadis-MSD

<https://www.facebook.com/regeniatric>

<http://www.regeniatric.gr/>