03 listopada 2020

Antyoksydanty – niewidzialni sprzymierzeńcy treningu pamięci dla seniorów

Dieta wspiera trening pamięci dla seniorów. Trudno o szybkie efekty ćwiczeń pamięci dla seniorów bez dodatkowych czynników, które warunkują ogólne dobre samopoczucie starszych osób. Mowa tu o aktywności fizycznej, która powinna być niefatygująca, ale regularna. Dobrym pomysłem może okazać się gimnastyka dla seniorów lub rozpoczęcie kursu tańca czy aqua aerobiku. Ponadto ćwiczenia pamięci dla seniora wspomoże zróżnicowana dieta bogata w substancje, takie jak: antyoksydanty, kwasy omega-3, wielonienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy z grupy B, witamina A i E, witamina C, witaminę D.

Antyoksydanty a wolne rodniki

Antyoksydanty, choć ich nazwa brzmi tajemniczo, to występujące naturalnie związki chemiczne, zdolne do neutralizowania wolnych rodników, znanych także jako przeciwutleniacze. Mają one dobroczynny wpływ na organizm człowieka – m.in. spowalniają starzenie oraz chronią przed nowotworami. Antyoksydanty można znaleźć w wielu produktach spożywczych, przede wszystkim w warzywach i owocach. Ze względu na ich cenne właściwości, warto wprowadzić je do swojej codziennej diety.

To, co czyni przeciwutleniacze tak cennymi i ważnymi dla człowieka jest zdolność hamowania rozwoju wolnych rodników, czyli niesparowanych atomów, które szybko i sprawnie przemieszczają się po organizmie, niszcząc jego zdrowe komórki. Jeśli jest ich zbyt dużo w porównaniu do antyoksydantów, mowa wówczas o tak zwanym stresie oksydacyjnym, czyli braku równowagi między utleniaczami a przeciwutleniaczami. Taka sytuacja może sprzyjać rozwojowi poważnych chorób, takich jak zawał serca, choroba Alzheimera, miażdżyca, nowotwory, zaćma, choroba Parkinsona, udar mózgu. Namnażaniu wolnych rodników sprzyja palenie papierosów, stres, częste opalanie się, nieprawidłowa dieta, zanieczyszczone środowisko, stany zapalne. Antyoksydanty neutralizują je i wydalają z organizmu. Ponadto spowalniają procesy starzenia, działają antynowotworowo, chronią serce.

Jakie są najcenniejsze źródła antyoksydantów?

Antyoksydanty naturalnie występują w nieprzetworzonej żywności, przede wszystkim w surowych warzywach i owocach, choć nie tylko. **Witamina C** jest jednym z najsilniejszych przeciwutleniaczy, dlatego warto wzbogacić w nią swoją dietę. W dużych ilościach występuje w czarnych porzeczkach,

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

papryce, brokułach, pomidorach, pietruszce, pomarańczach i brukselce. **Witaminy A i E**, które także działają przeciwutleniająco, łatwo znaleźć w tłuszczach roślinnych, jak oliwa z oliwek, kiełkach pszenicy, orzechach, szpinaku, sałacie, marchwi. Kolejnymi sprzymierzeńcami w walce z wolnymi rodnikami są **minerały – mangan, cynk, selen,** które występują przede wszystkim w orzechach (laskowych, włoskich, brazylijskich) i ziarnach (dyni, sezamu). Ponadto, bardzo bogaty w selen jest świeży łosoś, a w cynk – boczniaki.

Przeciwutleniacze to jednak nie tylko witaminy i minerały. Ochronę przed wolnymi rodnikami zapewniają **koenzym Q10, karotenoidy i polifenole.** Koenzym Q10 występuje naturalnie w organizmie człowieka, ale warto go dodatkowo przyjmować z mięsa, ryb i roślin strączkowych. Karotenoidy to substancje organiczne, które odpowiadają za żółtą, pomarańczową i czerwoną barwę roślin. Znajdziemy je m.in. w szpinaku, dyni, papryce, czerwonych grejpfrutach, mango oraz marchwi. Oprócz ich zdolności do usuwania z organizmu wolnych rodników, dowiedziono, że mają silne działanie antynowotworowe. Podobnie jak karotenoidy, polifenole również występują w roślinach. Ich największą grupę stanowią flawonoidy, w które bogate są jabłka, wiśnie, brzoskwinie, seler naciowy, czarna porzeczka, dzika róża, czarna jagoda, malina. Co ciekawe, czerwone wino ma znacznie lepsze działanie antyoksydacyjne niż sok z winogron. Wszystko za sprawą fermentacji, która doprowadza do rozpadu polifenoli na monomery. Dzięki temu są one lepiej przyswajalne przez człowieka. Od czasu do czasu można zatem sięgnąć po lampkę czerwonego, wytrawnego wina – wszystko z korzyścią dla zdrowia.

Liczne badania wykazały, że ryzyko łagodnych zaburzeń poznawczych u osób stosujących **dietę śródziemnomorską** zmniejsza się o 28%, natomiast rozwoju choroby Alzheimera o 48%. Zaleca ona regularne spożycie warzyw i owoców bogatych w antyoksydanty, oliwy z oliwek, ryb i innych produktów bogatych w długołańcuchowe kwasy tłuszczowe (DHA, EPA), **stosowanie kurkumy i picie kawy**. Przyprawy, w tym najlepiej przebadana kurkuma, bogate są w antyoksydanty. Kurkuma wykazuje działanie hamujące tworzenie blaszek amyloidu, osłabia hiperfosforylację białka tau. W kawie neuroprotekcyjnymi składnikami są polifenole i kofeina. Kofeina blokuje receptor adenozyny, co powoduje wzrost neuroprzekaźników (serotoniny i acetylocholiny) w ośrodkowym układzie nerwowym. Polifenole zwiększają potencjał antyoksydacyjny krwi, co chroni neurony przed szkodliwym wpływem wolnych rodników.

Guligowska A., Chrząstek Z., Kostka T.: Znaczenie żywienia w chorobach demencyjnych. Forum Opieki Długoterminowej Medi 2019, 4(81): 33-37.

Źródło zdjęcia:https://www.canva.com/photos

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT