12 listopada 2020

# Ryby, orzechy przeciw Alzheimerowi – prawda o kwasach omega-3

Spożycie ryb morskich i orzechów nie wspomaga pamięci, nie zapobiega też jej uszkodzeniom, zwłaszcza w wieku starszym. Jednak zawarte w nich wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 chronią przed chorobą Alzheimera i zmniejszają ryzyko nagłych wylewów krwi do mózgu, zdarzających się coraz młodszym ludziom.

Zespół naukowców z University of Iowa pod kierownictwem dr Erica Ammanna zbadał prozdrowotne właściwości nienasyconych kwasów tłuszczowych, zawartych w dużej ilości w tłustych rybach morskich (np. łosoś) oraz orzechach. Rezultat nie był do końca taki, jakiego się spodziewano. Obecnie jest wielkie zainteresowanie **kwasami grupy omega-3,** jako substancjami mogącymi zapobiec bądź odwrócić spadek możliwości poznawczych.

Ryby morskie i orzechy są doskonałą alternatywą dla diety opartej na śmieciowym jedzeniu i czerwonym mięsie, bogatej w nasycone kwasy tłuszczowe. Jednak nie można z całą pewnością stwierdzić, iż kwasy omega-3, w które bogate są te pokarmy, mogą usprawnić działanie pamięci, bądź zapobiec jej uszkodzeniom, zwłaszcza w wieku starszym. Natomiast naukowcy wykryli pozytywne działanie tego typu kwasów na naczynia krwionośne, serce i w tym kierunku kontynuują badania.

Jednak według innej grupy badawczej, jeśli wpływ nienasyconych kwasów tłuszczowych nie jest widoczny u osób zdrowych, to być może dlatego, że omega-3 przeciwdziała poważniejszym uszkodzeniom na poziomie komórek mózgu – tę hipotezę postanowił sprawdzić zespół naukowców z Columbia University Medical Center w Nowym Jorku pod kierownictwem dr Nikolaosa Scarmeasa. Jak się okazało, stwierdzenie to było prawdziwe – spożywanie ryb morskich, białego mięsa i orzechów, ułatwia ochronę przez chorobami neurodegeneracyjnymi, jak choroba Alzheimera.

Jak stwierdzono w toku wcześniejszych badań, za powstawanie chorób neurodegeneracyjnych odpowiadają śmieci nie usuwane z komórek neuronalnych, zwłaszcza białko beta-amyloid, tworzące złogi. Tymczasem wysoki poziom kwasów omega-3 koreluje z niskim poziomem beta-amyloidu, a im niższy poziom omega-3, tym ilość złogów tego szkodliwego białka rośnie

Poziom złogów beta-amyloidu – najbardziej szkodliwej formy tego białka – ustalamy za pomocą pomiaru poziomu beta-amyloidu we krwi, co ma bezpośrednie odniesienie do jego obecności w komórkach mózgu – zauważył dr Scarmeas

---

**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

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

*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*

W tym badaniu wzięło udział 1219 osób w wieku od 25 lat. Grupę o najistotniejszym zagrożeniu chorobą Alzheimera, a więc powyżej 65 lat, wolną od oznak demencji, poproszono o notowanie informacji o swojej diecie i przekazywanie naukowcom. Przed początkiem, w trakcie i na końcu badania dokonywano pomiarów na stężenie beta-amyloidu we krwi. Naukowców interesowało najbardziej 10 składników diety zawierających wielo- i jednonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, nasycone kwasy tłuszczowe, witaminy B12, D, E i C, beta-karoten oraz kwas foliowy.

Spożywanie grama czystego kwasu omega-3 dziennie (pół fileta z łososia tygodniowo), oznacza spadek poziomu beta-amyloidu we krwi od 20% do 30%. Według badaczy, tylko niektóre osoby z badanej grupy – jak się przy tym okazało, wszystkie w wieku powyżej 65 lat – osiągnęły taki poziom spożycia kwasu omega-3. Tylko dwie osoby szczególnie lubiące ryby i orzechy przekroczyły tę dawkę kwasu omega-3 dwukrotnie. Ich badania krwi wykazały poziom beta-amyloidu niższy od mediany ustalonej dla całej grupy o 60-66% Rezultaty nie były przy tym zależne od wieku, płci, wykształcenia, ilości spożywanych dziennie kalorii, przynależności etnicznej, a nawet od obecności genu APOE uważanego za poważny czynnik ryzyka w chorobie Alzheimera.

Jak stwierdzili naukowcy, najlepszym naturalnym źródłem omega-3 pozostają tłuste ryby morskie, głównie łosoś oraz orzechy. Sporą ilość tych nienasyconych kwasów tłuszczowych zawiera także białe mięso z kurczaka. Wyniki badań ustalające zależności pomiędzy poziomem omega-3 i innych składników pokarmowych oraz poziomem beta-amyolidu w płynie mózgowo-rdzeniowym i komórkach mózgu są istotne, bowiem przyczyniają się do określenia diety w chorobie Alzheimera i demencji oraz w przypadku uszkodzeń mózgu w wieku młodszym – zauważył dr Scarmeas.

*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

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

***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***