

25 de pași pentru a evita boala Alzheimer

Boala Alzheimer este o spaimă pentru toți. Gândul de a-ți pierde mințile pe măsură ce îmbătrânești este terifiant. Din fericire, cercetările au identificat o mulțime de factori care pot scădea riscul de a contracta boala.

1. Verificați glezna

Circulația săracă a sângelui în talpa piciorului este un semn că există tulburări în creier, ce pot cauza un accident cerebral sau demență. Teoria este că sănătatea vaselor sanguine este aceeași în tot corpul. Gradul de scleroză a arterelor și fluxul sanguin la nivelul tălpilor pot sugera arteroscleroza vaselor cerebrale. Cereți doctorului un test pentru stabilirea indexului gleznă-brățe (ABI = ankle-brachial index), care necesită un aparat cu ultrasunete și o brățară pentru măsurat tensiunea, care compară tensiunea la nivelul gleznei cu cea la nivelul brațului.

2. Alimente puternic antioxidante

Anumite alimente infuzează creierul cu antioxidanți ce pot încetini declinul memoriei și contribui la prevenirea bolii Alzheimer. Toate fructele și legumele sunt bune, dar în capul listei se află: murele, boabele de soc, stafidele, afinele și coacăzele negre.

3. Evitați grăsimile rele

Tipul de grăsimi pe care le consumați influențează funcționarea creierului în bine sau în rău. Feriți-vă de grăsimile saturate care sufocă celulele creierului și le fac ineficiente. Cumpărați produse lactate (lapte, brânză, înghețată) cu conținut de grăsimi scăzut. Renunțați la alimentele prăjite.

4. Stimulați creșterea creierului

Creierul începe să se reducă în volum odată ce se atinge vârsta de 30-40 de ani. Totuși, cercetătorii cred că dimensiunea creierului poate fi sporită prin actul de învățare. Încercați să studiați, să învățați lucruri noi sau - pentru stimulare - să vă lărgiți cercul prietenilor.

5. Prăjituri cu ciocolată

Cacaoa, principalul ingredient al ciocolatei, are cantități imense de antioxidanți, numiți flavonoide, cu puternice proprietăți protectoare pentru inimă și creier. Când se bea cacao se intensifică fluxul sanguin către creier. Pudra de cacao are de două ori mai multe flavonoide decât



ciocolata cu lapte. Ciocolata albă nu le conține deloc.

6. Prezența estrogenilor

68% dintre pacienții cu Alzheimer sunt femei; cel mai probabil fiindcă la mijlocul vieții ele pierd protecția hormonului estrogen care susține memoria. Dacă medicul dvs. nu vă spune altfel, începeți imediat să luați estrogen în perioada instalării menopauzei. Orice întârziere duce la riscul confruntării cu demență și accident vascular cerebral.

7. Creșteți colesterolul bun

Este bine-știut că o valoare crescută a colesterolului bun de tip HDL protejează contra bolilor cardiace. Dar, de asemenea, poate să va salveze și creierul. Cercetătorii pretind că acest tip de colesterol blochează substanțele ce tind să se depună și să distrugă celulele creierului. Metodele de sporire a colesterolului bun includ exercițiile fizice, consumul moderat de vin și scăderea greutateții.

8. Navigați pe Internet

Navigarea pe Internet în căutarea unor informații poate stimula creierul îmbătrânit la fel precum cititul unei cărți. Înregistrări ale activității cerebrale arată că navigatorii experimentați prezintă de două ori mai multe impulsuri cerebrale decât începătorii.

9. Gena ApoE4

Un sfert dintre noi deținem o genă ce

ne face de 3-10 ori mai susceptibili de a dezvolta boala Alzheimer. Gena se numește Apolipoproteină E4. Dacă moșteniți o singură versiune de ApoE4 de la unul din părinți, riscul dvs. de a face Alzheimer este de trei ori mai mare. Dacă moșteniți o doză de la ambii părinți, riscul crește de 10 ori. Cereți doctorului dvs. un test ADN.

10. Spuneți DA cafelei

Cafeaua se dovedește un aliat al creierului aflat în proces de îmbătrânire. Are un mare conținut de antioxidanți ce stopează moartea neuronilor. Pentru majoritatea oamenilor, un consum zilnic de cafea de 2-4 cești poate fi util.

11. Pericolul slăbirii bruste

Peste vârsta de 60 de ani, pierderea nemotivată de greutate poate fi un semn al bolii Alzheimer.

Un studiu a arătat că femeile care au această boală au început să piardă din greutate cu cel puțin 10 ani înainte de diagnosticarea demenței. Dacă aveți peste 60 de ani și prezentați o inexplicabilă pierdere în greutate, adresați-vă medicului!

12. Beți vin

Un pahar de vin pe zi poate întârzia demența. Cercetările arată că vinul este un anti-inflamator și crește colesterolul bun. Iar antioxidanții relaxează arterele, dilată vasele de sânge și sporesc debitul sanguin, ceea ce stimulează procesele cognitive.