

B12: για μνήμη... ελέφαντα!



Τα υψηλά επίπεδα βιταμίνης B12 προστατεύουν τον εγκέφαλο και βελτιώνουν τη λειτουργία της μνήμης. Όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, εκείνοι που είχαν χαμηλότερα επίπεδα της βιταμίνης αντιμετώπιζαν 6 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο συρρίκνωσης του εγκεφάλου τους σε σχέση με όσους είχαν υψηλά επίπεδα B12.

Στη μελέτη, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο «Neurology», συμμετείχαν συνολικά 107 υγιείς εθελοντές, ηλικίας 61-87 ετών, οι οποίοι

ήταν υπό παρακολούθηση για ένα διάστημα πέντε ετών.

Οι ειδικοί εκτιμούν ότι τα χαμηλά επίπεδα της βιταμίνης, η οποία εντοπίζεται στο κρέας και το ψάρι, αποτελούν κοινό πρόβλημα σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, γεγονός που συνδέεται με τη σταδιακή απώλεια της μνήμης και την άνοια.

Αναφέρουν, μάλιστα, ότι ο καλύτερος τρόπος για να μειώσει κανείς τις πιθανότητες εμφάνισης άνοιας είναι:

- η συχνή άσκηση,
- το ισορροπημένο διααιτολόγιο
- η αποχή από το κάπνισμα

Ταυτόχρονα, θα πρέπει να πραγματοποιούνται τακτικά εξετάσεις για την αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα της χοληστερίνης. Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι τα ευρήματα της μελέτης ανοίγουν νέους ορίζοντες στην κατανόηση του ρόλου της B12 για τον εγκέφαλο, καθώς φαίνεται ότι η συρρίκνωση του εγκεφάλου ενδεχομένως να επηρεάζεται από ό,τι τρώμε.