

100 de metode simple prin care poți preveni boala **Alzheimer**



și tulburările de memorie
asociate vârstei

JEAN CARPER

Plină de informații și perspective inedite. O recomand
cu căldură oricărei persoane care vrea să-și protejeze
mintea pe măsură ce înaintează în vârstă.

DR. GARY L. WENK



Cuprins

<i>Nota editorului</i>	11
<i>Introducere</i>	13
1. Adoptă o atitudine inteligentă față de alcool	25
2. Ia în considerare folosirea suplimentelor cu acid alfa-lipoic și ALCAR	28
3. Obține informații în legătură cu anestezia	31
4. Verifică indicele gleznă-braț	34
5. Nu evita antibioticele	37
6. Consumă alimente bogate în antioxidanți	40
7. Informează-te în legătură cu prezența genei ApoE4 ...	44
8. Bea suc de mere	47
9. Ferește-te de grăsimile nesănătoase	49
10. Păstrează-ți echilibrul	52
11. Consumă fructe de pădure în fiecare zi	55
12. Sporește-ți capacitatea cerebrală	58
13. Supraveghează-ți tensiunea arterială	62
14. Verifică-ți glicemia cu ajutorul unui test sangvin rapid	66
15. Menține constantă activitatea fizică	68
16. Nu evita cofeina	70
17. Numără calorile	73

18. Investighează prezența bolii celiace	76
19. Răsfață-te cu ciocolată	78
20. Supraveghează procentul colesterolului „rău” din sânge	81
21. Consumă alimente cu conținut crescut de colină	84
22. Fă o pasiune pentru scorțișoară	87
23. Spune „da” cafelei	90
24. Consolidază-ți „rezerva cognitivă” a creierului	93
25. Este bine să fim conștiincioși	96
26. Evită depunerea cuprului și a fierului în creier	98
27. Adaugă curry în mâncare	101
28. Încearcă regimul DASH	104
29. Învinge depresia	106
30. Previno sau ține sub control diabetul	108
31. Obține diagnosticul corect	112
32. Recunoaște semnele inițiale ale bolii Alzheimer	115
33. Fii relaxat și optimist	118
34. Asigură-ți o educație superioară	121
35. Ferește-te de substanțele toxice din mediul înconjurător	124
36. Informează-te în legătură cu rolul estrogenilor	127
37. Practică exerciții fizice	131
38. Adoptă o atitudine extrovertită	135
39. Mergi la un control oftalmologic	137
40. Conștientizează pericolele alimentației fast-food	140
41. Da! Consumă pește gras	142
42. Ia suplimente de acid folic	146
43. Adoptă un regim alimentar cu indice glicemic scăzut	149
44. Caută ceva pe internet	152
45. Cum poate fi crescut procentul HDL-colesterol „bun” ..	155
46. Evită traumatismele craniene	158

47. Acordă o atenție deosebită sănătății inimii	161
48. Menține homocisteina în limite normale	164
49. Ferește-te de sedentarism	167
50. Încearcă să ții agenții infecțioși la distanță	170
51. Combate procesul inflamator	173
52. Apelează la surse de informație fiabile	176
53. Menține activitatea normală a insulinei	179
54. Alege o meserie interesantă	182
55. Bea sucuri de fructe sau de legume, de orice fel	185
56. Obține abilități lingvistice	188
57. Evită deficitul de leptină	191
58. Ferește-te de însingurare	194
59. Gândește-te la căsătorie	197
60. Conștientizează pericolul reprezentat de carne	199
61. Ia în considerare utilizarea medicală a marijuanei ...	202
62. Practică meditația	205
63. Adoptă dieta de tip mediteraneean	209
64. Recunoaște tulburările de memorie semnificative ...	212
65. Păstrează-ți creierul activ	215
66. Ia multivitamine	218
67. Fortifică-ți musculatura	222
68. Descoperă excursiile în natură	225
69. Implică-te într-o activitate nouă	227
70. Asigură-ți aportul optim de niacină	230
71. Ia în considerare utilizarea unui plasture cu nicotină ..	233
72. Administrează-ți antiinflamatoare nesteroidiene (AINS) cu prudență	236
73. Fă o pasiune pentru nuci	239
74. Obezitatea la vârsta mijlocie este motiv de îngrijorare ..	242
75. Tratează apneea obstructivă în somn (AOS)	245
76. Alege uleiul de măsline	248

77. Evită acizii grași omega-6	251
78. Investighează prezența plăcilor amiloide și a aglomerărilor neurofibrilare	254
79. Fixează-ți un țel în viață	257
80. Respectă orele de somn din timpul nopții	260
81. Renunță definitiv la fumat	263
82. Extinde-ți cercul social	265
83. Nu neglija spanacul	268
84. Obține informații despre statine	271
85. Alege un mediu de viață care oferă mulți stimuli	274
86. Redu nivelul de stres	278
87. Evită accidentul vascular cerebral	281
88. Consumă mai puțin zahăr	284
89. Bea ceai verde sau negru	288
90. Ai grijă de dantură	291
91. Verifică funcția tiroidei	293
92. Evită să devii subponderal	295
93. Ia măsuri de prevenire a demenței vasculare	298
94. Distrează-te cu jocuri video	301
95. Adaugă cât mai des oțet în alimente	304
96. Asigură-ți necesarul de vitamină B ₁₂	307
97. Nu neglija importanța vitaminei D	310
98. Verifică-ți circumferința taliei	314
99. Plimbă-te cât mai mult	318
100. Alege vinul, preferabil cel roșu	322
<i>Punând toate informațiile cap la cap, obținem un plan anti-Alzheimer</i>	325
<i>Mulțumiri</i>	335
<i>Centre de cercetare specializate în studiul bolii Alzheimer</i>	339
<i>Notă privind bibliografia științifică</i>	343
<i>Indice</i>	345

Nota editorului

După cum afirmă autoarea, „din mai multe puncte de vedere, cercetarea asupra bolii Alzheimer include teorii neconsolidate, deși există un nucleu solid de date științifice. Încă nu au fost stabilite categoric, o dată pentru totdeauna, informații certe în legătură cu cauzele și intervențiile preventive“. Prin urmare, cu toate că această carte cuprinde măsuri profilactice, bazate pe cercetările întreprinse de specialiști de renume, informațiile și recomandările din prezenta lucrare nu ar trebui să fie interpretate ca metode sigure, definitive, de prevenire a bolii Alzheimer, ci, mai degrabă, ca niște sugestii, măsuri îndrumătoare, care pot contribui la preîntâmpinarea acestei boli. Cartea nu își propune să înlocuiască indicațiile medicului și nu se substituie relației doctor–pacient. Sfaturile din această lucrare sunt doar în scop informativ. Este recomandată consultarea medicului sau a unui specialist din domeniul sănătății în legătură cu tratamentul, mai ales în privința oricăror simptome care necesită diagnostic sau îngrijire medicală. Această carte a fost publicată prima dată în iunie 2010, astfel încât, pe măsură ce noi cunoștințe devin disponibile prin intermediul cercetării, experimentelor, experienței sau modificării conținutului produselor, unele informații pot fi depășite. Orice acțiune întreprinsă ca urmare a recomandărilor din prezenta lucrare este la latitudinea cititorului.

Sunt indicate consultarea medicului sau a altui profesionist din domeniul sănătății și respectarea indicațiilor acestora, în privința oricăror informații oferite în această carte. Editorul nu este reprezentantul sau garantul recomandărilor din prezenta lucrare și nu este răspunzător pentru nicio revendicare, pierdere sau prejudiciu direct sau indirect, rezultând din utilizarea informațiilor conținute în această carte.

Cititorul este rugat să țină cont de faptul că autoarea cărții nu activează ca investitor, proprietar, consultant sau personal calificat, nu participă la managementul niciunei companii sau firme producătoare de suplimente nutritive și nu obține venituri din promovarea sau comercializarea suplimentelor nutritive de niciun fel.

Introducere

*Ce putem face, în așteptarea
tratamentului curativ al bolii?*

Există o zicală amuzantă, care sună astfel: *Of all the things I've lost, I miss my mind the most* („Din tot ce am pierdut până acum, mintea îmi lipsește cel mai mult“). Din anumite motive, acest gând mi-a produs întotdeauna o ușoară tulburare, iar în ultima vreme mai mult decât oricând. Cu câțiva ani în urmă, absolut din întâmplare, cu ocazia unei analize de rutină a sângelui, pentru factorii determinanți ai colesterolemiei, am aflat că sunt purtătoarea unei gene care indică o vulnerabilitate foarte mare în fața bolii Alzheimer. Cele două surori ale mele, mai tinere, poartă aceeași genă. Aceasta, denumită ApoE4, apare la aproximativ 25% dintre americani și, cu toate că nu este singura genă asociată cu boala Alzheimer, are un rol predominant, între factorii descoperiți până în acest moment.

Acest lucru nu înseamnă, desigur, că eu și alte persoane având respectiva caracteristică genetică suntem condamnate să dezvoltăm boala Alzheimer. Totuși, cunoștința faptului că am moștenit această mică bombă cu explozie întârziată, care este posibil să fi început deja să îmi dezorganizeze, încet și metodic, neuronii și să îmi distrugă intelectul, m-a determinat să îmi concentrez intens atenția asupra unor modalități de a neutraliza amenințarea la adresa creierului meu pe cale de a îmbătrâni.

Probabil, am simțit de mult că aș putea fi ținta bolii. Timp de aproape 40 de ani, în calitate de autoare de cărți cu subiect medical sau nutrițional, axate pe problemele asociate îmbătrânirii, am urmărit îndeaproape descoperirile oferite de cercetările din domeniul bolii Alzheimer și al tulburărilor mnezice (de memorie) legate de înaintarea în vârstă – de la investigațiile din ce în ce mai pasionante asupra cauzelor biochimice primare până la noul val de cercetări în legătură cu metodele de a încetini, a opri sau chiar a inversa procesul patologic și simptomele pierderii memoriei.

În calitate de corespondent medical senior al CNN, am realizat, prin anii '80, un documentar despre cercetarea științifică ținând găsirea tratamentului curativ al bolii Alzheimer. Memorabil pentru mine a fost momentul în care renumitul cercetător dr. Peter Davies, de la Albert Einstein College of Medicine, din cadrul Yeshiva University, specializat în Alzheimer, a scos dintr-un recipient frigorific o secțiune transversală printr-un creier afectat de Alzheimer, furnizat după autopsie. Creierul respectiv prezenta găuri mari – ventriculi cerebrali lărgiți, modelați astfel de boală. „Ca o felie de șvaițer“, a remarcat doctorul, așezându-mi în palmă acele rămășițe înghețate. Imaginea aceluia encefal bolnav mi s-a întipărit pentru totdeauna în minte. M-am întrebat adesea în ce fel anume progresează procesul biologic de la baza bolii, pentru a crea lacunele care răpesc acelei mase cerebrale funcționalitatea și umanitatea, și dacă va reuși vreodată știința să oprească sau să prevină dezastrul care se desfășoară, poate, și în creierul meu în acest moment.

Din fericire, mulți specialiști din centre medicale prestigioase și-au pus aceeași întrebare și și-au dedicat știința și inventivitatea rezolvării misterului demenței Alzheimer. În ultimii 25 de ani, ei au adunat multe cunoștințe în legătură cu patologia acestei boli și au dezvoltat mai multe teorii referitoare la cauzele îmbolnăvirii, disfuncției și, în final, ale distrugerii țesutului

neuronal, la motivele pentru care masa encefalică se atrofiază anormal de mult, iar învățarea și memoria nu mai sunt posibile. Căutarea informațiilor care ajută la înțelegerea maladiei este, desigur, premergătoare găsirii unui antidot sau a unui remediu – de exemplu, un vaccin sau substanțe farmaceutice care ar putea, în viitor, să oprească miraculos distrugerea și, poate, chiar să restabilească starea normală de sănătate a unui creier anterior atrofiat.

Mulți experți cu care am discutat consideră că boala Alzheimer va fi, în cele din urmă, învinsă, deși în prezent afectează 35 de milioane de oameni din întreaga lume și amenință să devină un tsunami mondial, care să ajungă la 115 milioane până în 2050, pe măsură ce creșterea speranței de viață duce la expansiunea procentuală a populației vârstnice.

Totuși, experții în Alzheimer nu au pierdut din vedere dilema: ce putem face până atunci? Mulți dintre ei își concentrează atenția asupra imperativului prevenției – ideea conform căreia ar trebui să preîntâmpinăm consecințele îngrozitoare ale bolii, înainte ca maladia să producă transformări ale creierului, până dincolo de punctul limită de revenire la normal. „Este mult mai simplu să salvezi un neuron deteriorat decât un neuron mort“, afirmă cunoscutul expert în cercetarea funcțiilor cerebrale dr. David Bennett, de la Rush University Medical Center din Chicago. Atât el, cât și alți specialiști în domeniu investighează neobosit noi metode de identificare, prevenire și amânare a modificărilor cerebrale și simptomelor mintale induse de degenerarea neuronală legată de îmbătrânire, înainte ca ele să devină ireversibile.

Dr. Eric B. Larson și dr. Thomas J. Montine, cercetători principali, specializați în Alzheimer, în cadrul Seattle's Group Health Research Institute și University of Washington, și-au exprimat acest punct de vedere într-un editorial apărut în *Journal of the American Medical Association*. Creșterea spectaculoasă a speranței globale de viață, afirmă aceștia, face „să nu

poată fi subliniată îndeajuns necesitatea urgentă a găsirii unor soluții de prevenire, amânare, încetinire a evoluției și tratare a bolii Alzheimer și a demenței asociate cu Alzheimer“.

Unii cititori vor fi surprinși să afle că mulți specialiști consideră în prezent că maladia Alzheimer și alte forme de demență sunt boli produse de „stilul de viață“, precum și de substratul genetic. Acest fapt ar putea să ne îndepărteze parțial spaima și sentimentul de neajutorare în fața bolii Alzheimer. Studiile au evidențiat că americanii care au depășit vârsta de 55 de ani, inclusiv eu, se tem de Alzheimer mai mult decât de orice altă boală, chiar dacă e vorba de cancer, accident vascular cerebral sau afecțiuni cardiace. În același timp, majoritatea împărtășesc părerea generală conform căreia suntem practic neputincioși și lipsiți de apărare împotriva unei afecțiuni aparent atât de misterioase și de severe, astfel încât evitarea instalării bolii ar fi imposibilă. Această credință generală este de înțeles, însă autoritățile afirmă în prezent că ea este, în mare măsură, un mit.

Cercetătorii sunt din ce în ce mai convinși de faptul că Alzheimer își are, parțial, originea în aceleași aspecte ale stilului de viață ca bolile cardiace și diabetul: obezitatea, procentul crescut de colesterol „rău“ LDL, hipertensiunea arterială și lipsa de activitate fizică – deși, în mod evident, miza este mai mare atunci când creierul este ținta atacului. Nimic nu se poate compara cu amenințarea de a-ți pierde identitatea – intelectul, personalitatea sau motivația de a trăi. Cunoașterea acestui fapt este ceea ce îi îndeamnă pe mulți cercetători din domeniul bolii Alzheimer să depună toate eforturile în căutarea unor noi strategii de prevenție și intervenție precoce.

TOTUȘI, CE ESTE MALADIA ALZHEIMER?

Boala Alzheimer este cea mai obișnuită formă de demență (ceea ce înseamnă „lipsa minții“), responsabilă pentru 60–80% dintre cazurile de demență. După definiția strict științifică,

demența de tip Alzheimer reprezintă o deteriorare lentă, progresivă a creierului, asociată cu micșorarea volumului acestuia, caracterizată prin două tipuri specifice de distrugere neuronală – depozite și plăci neuritice, alcătuite dintr-un produs degradat, aderent, numit beta-amiloid, și aglomerări neurofibrilare, formate dintr-o toxină cerebrală cunoscută sub numele de proteina *tau*.

Este, categoric, o boală asociată cu îmbătrânirea; vârsta înaintată este principalul factor de risc. Simptomele sunt rare înainte de 65 de ani. După această vârstă, riscul instalării bolii se dublează la fiecare cinci ani. Aproximativ jumătate dintre persoanele care au depășit 85 de ani suferă de această maladie, după informațiile furnizate de Alzheimer's Association. Acest lucru nu înseamnă totuși că Alzheimer este parte din „procesul normal de îmbătrânire”. Este o boală cronică, iar degradarea anormală a memoriei constituie un semn de avertizare.

Specialiștii considerau că boala este o formă separată de demență, însă lucrurile sunt mai complicate în realitate, afirmă dr. Larson. Cel mai adesea, este vorba despre o combinație în care se suprapun: demența de tip Alzheimer, plus demența vasculară (o afecțiune a vaselor de sânge din creier) și un proces patologic, numit demență cu corpi Lewy, caracterizată prin depozitarea anumitor proteine în creier, întâlnite și în boala Parkinson. Simptomele globale ale tuturor formelor de demență sunt, în mare măsură, aceleași: deficit cognitiv sever, în special la nivelul memoriei, și, frecvent, activitate motorie care afectează comportamentul și funcționalitatea normală.

Vulnerabilitatea personală în fața bolii Alzheimer și a altor forme de demență este influențată de fondul genetic. Însă nu genele au ultimul cuvânt. Ele pot fi suprimate sau scoase în evidență și parțial controlate de stilul de viață și de mediul înconjurător. De asemenea, este important să facem deosebirea între Alzheimer cu debut precoce, înainte de vârsta de 60 de ani, și boala cu debut tardiv, după 60 de ani. Forma precoce este

produsă prin mutații genetice și, de aceea, are substrat moștenit genetic în cea mai mare parte, însă este rară, constituind doar 5% dintre toate cazurile. Principala amenințare pentru majoritatea oamenilor este forma cu debut tardiv, care poate fi influențată de așa-numitele gene ale susceptibilității, cum este gena ApoE4. Acest lucru înseamnă că persoanele purtătoare ale genelor respective sunt mai predispuse, dar în niciun caz predestinate, să dezvolte Alzheimer. De asemenea, ar fi posibil să fie limitată exprimarea fenotipică (manifestă) a acestor gene, încă din stadiile incipiente ale procesului patologic, astfel boala „vindecându-se” înainte de a deveni ireversibilă.

Cel mai important aspect: cercetătorii nu mai consideră că Alzheimer ar fi o catastrofă subită, asociată cu vârsta înaintată – ei văd această boală ca pe un proces patologic de involuție continuă, care se desfășoară pe parcursul mai multor decenii, fiind influențat de factori și evenimente din tinerețe, de la vârsta mijlocie și bătrânețe, cum sunt: alimentația, infecțiile, educația, diabetul, activitatea mentală și fizică. Impactul asupra creierului al acestor influențe din întreaga viață rămâne neexprimat, de obicei, până când este depășită vârsta de 60, 70 sau 80 de ani. La fel ca alte boli cronice, Alzheimer este un proces care începe cu mult timp înainte să fie vizibil.

Pot trece și 20 sau 30 de ani de neurodegenerescență insidioasă, lentă, până când patologia cerebrală de tip Alzheimer să devină evidentă, cu simptome vizibile. Funcția creierului se degradează pe măsură ce neuronii își micșorează volumul și mor, la început în ariile corticale senzitiv-cognitive ale encefalului, cum sunt cortexul frontal și hipocampusul, primele „victime” ale bolii.

Noi descoperiri uimitoare, care au devenit posibile datorită tehnologiilor de scanare imagistică a creierului și analizelor lichidului cefalorahidian, le-au permis specialiștilor să observe semnele precoce ale modificărilor degenerative cerebrale, care vor produce simptome după mai mulți ani.

Utilizând scanarea sofisticată PET (tomografia prin emisie de pozitroni), cercetătorul de renume dr. John C. Morris, director al Alzheimer's Disease Research Center din cadrul Washington University din St. Louis, a vizualizat depozitele de beta-amiloid toxic, un marker al bolii Alzheimer, în creierul multor persoane în vârstă, care nu prezentau încă niciun semn de deteriorare mintală.

Activitatea de pionierat a lui Morris demonstrează că există o perioadă prelungită de preludiu al bolii, cu o stare aparent normală (în care semnele incipiente ale degradării apar doar la scanarea cerebrală), cu mult înainte ca simptomele să se manifeste, urmată, în general, de aproximativ un deceniu de declin progresiv, cunoscut ca „tulburare cognitivă ușoară” (MCI), sau, mai precis, „boală Alzheimer incipientă”. Dr. Morris și alți experți speră să identifice, pe parcursul acestui interval prelungit, caracterizat prin modificări pre-simptomatice și declin moderat, persoanele cele mai vulnerabile și să utilizeze metode intervenționale care să amâne declanșarea bolii Alzheimer timp de mulți ani, sau să o prevină complet – ceea ce ar semnifica întârzierea apariției simptomelor severe până când pacientul va deceda din altă cauză.

Dr. Laurel Coleman, specializată în geriatrie și parte din conducerea Alzheimer's Association din Maine, explică lucrurile astfel: „Să presupunem că o persoană este programată să manifeste boala Alzheimer la 82 de ani. Această limită ar putea fi amânată până, să zicem, pe la 92 de ani.” Dr. Suzanne Tyas, renumită cercetătoare în domeniul bolii Alzheimer, de la University of Waterloo din Ontario, sugerează că ar fi posibil ca simptomele bolii să fie întârziate atât de mult, încât „să nu ajungă să se mai manifeste decât la o vârstă când majoritatea oamenilor nu mai sunt în viață”.

* Acronim de la termenul din engleză – *mild cognitive impairment*. (N. red.)

Perspectiva intervenției care să reseteze ceasul biologic, în privința apariției bolii, are implicații extrem de importante. „Se estimează că, dacă ar fi posibil să amânăm declanșarea maladiei Alzheimer chiar și cu cinci ani, *numărul cazurilor noi ar scădea la jumătate*“, afirmă dr. Suzanne Craft, cercetătoare principală la University of Washington.

CREIERUL POATE FI SALVAT

Oricât de crudă și de devastatoare ar fi această boală, există un optimism sporit în privința posibilității reducerii riscului și salvării creierului. Un nou slogan, în concordanță perfectă cu cele mai moderne descoperiri științifice, a apărut pe bloguri: „A fost găsit tratamentul curativ pentru Alzheimer, care constă în prevenție.“ Experții de vârf din domeniu ne asigură acum că instalarea bolii nu este nici o posibilitate pe de-a-ntregul aleatorie sau întâmplătoare, nici o fatalitate sau o predestinare și nici o consecință inevitabilă a îmbătrânirii.

Desigur, este posibil să avem de-a face cu o epidemie odată cu înaintarea în vârstă a generației baby boom, dar la fel de posibil este și să apară în viitor un tratament parțial sau total curativ. Însă este cert că susceptibilitatea la Alzheimer, la fel ca la boli cardiace, cancer și diabet, deși depinde oarecum de fondul genetic, este, de asemenea, parțial influențată de factori asupra cărora avem control. Iar perioada lungă de evoluție a bolii ne oferă ani întregi în care avem oportunitatea de a acționa spre binele nostru. În special, este remarcabil faptul că starea sănătății noastre la vârsta mijlocie – la 40–50 de ani – pare a prevesti starea de sănătate a creierului la vârsta de 70–80 de ani.

În plus, știința a demonstrat clar că deciziile pe care le luăm zilnic, chiar și cele mărunte, pot contribui la consolidarea unui creier capabil să funcționeze normal și la 90 de ani sau până la capătul vieții. Experți de prestigiu au adus dovezi că deținem o

putere surprinzătoare de a decide asupra evoluției și destinului creierului nostru. De exemplu, consumând hrana adecvată, având un cerc social extins, făcând exercițiile indicate, alegând suplimentele nutritive optime și ținând sub control glicemia, depresia și stresul, poate fi redus riscul de Alzheimer, întârziindu-i apariția atât de mult, încât nu se va manifesta până la sfârșitul vieții.

Studii remarcabile, realizate la University of Washington School of Medicine, au demonstrat că alimentația bogată în grăsimi saturate și zahăr duce la creșterea nivelului de beta-amiloid din creier, o peptidă toxică, vinovată de extinderea procesului devastator cerebral din Alzheimer. Consumul anumitor alimente pare a reduce amenințarea reprezentată de proteina toxică ce atacă neuronii. În urma unor experimente surprinzătoare, dr. Carl Cotman, eminent cercetător specializat în studiul creierului la University of California, Irvine, a observat că exercițiul fizic este mai eficient decât orice alt medicament cunoscut, în scopul protejării masei cerebrale împotriva degradării care duce la Alzheimer și la pierderea memoriei.

Extrem de interesantă este și constatarea că nici măcar patologia severă nu constituie o fatalitate. Creierul anumitor persoane în vârstă funcționează normal, cu toate că este „ciuruit“ de plăcile amiloide distrugătoare și de masele aglutinate neurofibrilare, caracteristice diagnosticului de Alzheimer. Explicația sugerată de specialiști este următoarea: un anumit stil de viață, care include o educație mai bună, relații sociale extinse și activități intelectuale, poate stimula așa-numita rezervă cognitivă a creierului, suficient de intens încât acesta să își poată depăși leziunile patologice, păstrând o funcționalitate normală mult mai multă vreme decât ar fi fost posibil. Acest fapt ne face să înțelegem că nimeni nu poate ști dinainte ce fel de miracole este capabil să realizeze creierul uman atunci când este îndemnat, îmboldit, tratat cu blândețe și stimulat.

Neuropsihologul dr. Robert S. Wilson, din cadrul Rush University, exprimă adecvat ideea: „În prezent, înțelegem că activitatea cerebrală nu depinde doar de substratul genetic, ci și de felul în care ne trăim viața. [...] O mare parte din ceea ce numim boala Alzheimer nu are legătură cu plăcile senile și cu aglomerările neurofibrilare.“

Este clar că sănătatea creierului, la fel ca cea a inimii, depinde de opțiunea personală mai mult decât s-ar crede. Toți putem să facem câte ceva pentru a ajuta creierul să învingă pericolele vârstei înaintate.

PENTRU CE ESTE UTILĂ ACEASTĂ CARTE?

În ultimii ani, am observat creșterea numărului de informații rezultate din cercetarea în legătură cu metodele de a bloca și a suspenda evoluția bolii Alzheimer. Acestea mi-au stârnit întotdeauna interesul, deoarece „jocul cu zaruri“ al destinului a rezultat, în cazul meu, în triplarea riscului genetic de boală. M-am gândit adesea că, atunci când voi aduna 100 de metode, cu suport științific, de depășire și evitare a apariției bolii Alzheimer și a declinului mental asociat îmbătrânirii, le voi introduce într-o carte, pentru a facilita răspunsul la următoarea întrebare: ce putem face, în timp ce așteptăm descoperirea, în viitor, a tratamentului curativ al maladiei Alzheimer?

În cele din urmă, am găsit 100 de modalități simple prin care oricine poate consolida rezistența creierului în fața riscului asociat îmbătrânirii și îl poate pregăti pentru a funcționa adecvat pe parcursul unei vieți îndelungate. Știu foarte bine că este posibil să nu vrei să le încerci pe toate deodată, iar pe unele s-ar putea să nu le încerci niciodată. Această carte seamănă cu o masă întinsă, un bufet cu multe sortimente. Poți fi tentat să guști din fiecare fel, sau nu. Aș sugera să încerci tot ceea ce îți atrage sau îți trezește interesul. Este adevărat că unele recomandări pot acționa mai eficient în cazul unora, în funcție de

anumite deosebiri genetice necunoscute sau de unele preferințe individuale. În acest stadiu al cercetărilor nu se poate ști care metode vor fi cele mai eficiente în cazul fiecăruia, deși se pare că orice fel de stimulare intelectuală, exercițiu fizic zilnic, angajament social, asociate cu o dietă bogată în antioxidanți, par să fie cele care funcționează mai bine.

După cum știe toată lumea, știința ne rezervă multe surprize. Medicina convențională a considerat multă vreme că ulcerul gastrointestinal are drept cauze alimentația și stresul. Unui medic australian i-au trebuit zece ani pentru a le demonstra scepticilor din domeniu că ulcerul apare în urma infecției cu bacteria *Helicobacter pylori*, fiind tratabil cu antibiotice. De aceea, nu am ezitat să introduc unele teorii științifice paralele cu studiile oficiale. Din mai multe puncte de vedere, cercetarea asupra bolii Alzheimer include teorii variate, interesante, dar neconsolidate, deși există un nucleu solid de date științifice. Încă nu au fost stabilite categoric, o dată pentru totdeauna, informații certe în legătură cu cauzele și intervențiile preventive.

Cu toate acestea, prezenta lucrare include numai măsuri profilactice bazate pe cercetările întreprinse de specialiști de renume, majoritatea afiliați unor instituții științifice prestigioase. Nu am inclus recomandări preventive excentrice, decât dacă ele proveneau din surse științifice validate.

Te întrebi dacă eu urmez cu religiozitate toate recomandările din această carte? În general, da, mai ales pe cele care se referă la nutriție și dietă. Recent, am început din nou să joc tenis, după aproximativ zece ani în care nu am mai practicat acest sport. Yoga este ceva nou pentru mine, la fel și gimnastica aerobică în apă. Până în acest moment, mi-a mai rămas doar să instalez un filtru pentru apa potabilă și nu reușesc să termin un rebus sau să joc Scrabble (niciodată nu am reușit). Sper că scrierea acestei cărți mi-a oferit o activitate mintală intensă, deși am pierdut astfel destule ore de somn (ceea ce nu face

bine creierului). Nu am probleme în sfera sociabilității (benefică pentru creier), deși, prin definiție, activitatea unui scriitor presupune sedentarism și multe ore petrecute în singurătate. Nu fac prea multe plimbări în natură; în plus, petrec probabil mult prea multă vreme urmărind filme și, cu toate că îmi place să cred că și filmele pot fi stimulatoare cognitive, nu am nicio dovadă în acest sens. Cel mai important aspect pentru mine: creierul meu de 78 de ani pare să funcționeze rezonabil de eficient, în ciuda handicapului genetic. Și așa doresc să îl păstrez. Totuși, sunt conștientă că viața, la fel ca știința, ne oferă multe surprize. Nu pot ști dacă boala Alzheimer nu mă așteaptă în viitor. Însă fac tot ce este posibil pentru a împiedica acest lucru și te invit și pe tine să faci la fel.

Pentru lista completă a materialelor științifice utilizate în această carte și pentru cele mai noi informații în legătură cu metodele de prevenire a bolii Alzheimer, accesează următorul site: jeancarper.com.



Adoptă o atitudine inteligentă față de alcool

*Alcoolul poate stimula neuronii,
sau îi poate distruge*

Creierul agreează o cantitate mică de alcool, însă nu mai mult decât atât. Foarte multe studii demonstrează că persoanele care consumă moderat băuturi alcoolice sunt mai puțin predispuse să dezvolte boala Alzheimer. Cercetările recente ale experților de la Baptist Medical Center, din cadrul Wake Forest University, au arătat că vârstnicii care consumă între 8 și 14 porții de băuturi alcoolice pe săptămână – una sau două pe zi – prezintă un risc de instalare a demenței cu 37% mai scăzut decât cei care nu beau deloc alcool. Însă vestea rea este: trecerea în categoria alcoolicilor – a celor care beau mai mult de 14 porții de băuturi alcoolice pe săptămână – dublează pericolul dezvoltării demenței, în comparație cu abținenții.

Specialiștii de la UCLA (University of California, Los Angeles) au observat că ingestia unor cantități mari de alcool duce la apariția bolii Alzheimer cu doi sau trei ani mai devreme. Cât despre alcoolicii purtători ai genei ApoE4, care predispune la Alzheimer, aceștia se pot aștepta la instalarea demenței cu 4–6 ani mai repede. În plus, Framingham Heart Study, un studiu extins asupra stării de sănătate a populației, desfășurat pe

parcursul mai multor decenii, a adus dovezi că abuzul de alcool (consumul a peste 14 porții de băuturi alcoolice pe săptămână) duce la atrofia ariilor corticale care coordonează memoria.

Medicii englezi, autori ai unor articole din *British Journal of Psychiatry*, au avertizat recent că alcoolismul printre persoanele vârstnice a creat o „epidemie silențioasă” de demență asociată consumului de alcool, care este răspunzătoare pentru nu mai puțin de 10% dintre toate cazurile de demență.

Chiar și adulții care au obiceiul să bea ocazional sau moderat, dar care participă din când în când la un „chef” se confruntă cu un risc sporit de demență. Un studiu finlandez a dovedit că persoanele adulte care, la vârsta mijlocie, luau parte la petreceri cel puțin o dată pe lună – consumând, de exemplu, peste cinci sticle de bere sau o sticlă de vin la un singur „chef” – prezentau un pericol de trei ori mai mare de a dezvolta demență, inclusiv de tip Alzheimer, peste aproximativ 25 de ani. Pierderea cunoștinței din cauza abuzului de alcool, cel puțin de două ori într-un an, sporește de zece ori riscul instalării demenței.

Pe de altă parte, un cocktail sau un pahar de vin zilnic pot contribui la amânarea bolii. Cercetarea a stabilit că alcoolul este antiinflamator (inflamația accelerând maladia Alzheimer) și ajută la creșterea nivelului de colesterol „bun” HDL, ceea ce ajută la ținerea demenței la distanță. Procentul crescut de antioxidanți din vinul roșu îi conferă proprietăți anti-demență suplimentare. Acești antioxidanți, printre care și resveratrolul, au activitate anticoagulantă și de relaxare a pereților arteriali, dilatând vasele de sânge și sporind fluxul sangvin, ceea ce ameliorează funcțiile cognitive. De aceea, mulți specialiști recomandă mai degrabă vinul roșu decât pe cel alb, care conține, comparativ, o cantitate mai mică de antioxidanți. (*Vezi și „Alege vinul, preferabil cel roșu”, p. 322.*)

Cum să procedăm? Trebuie să înțelegem că alcoolul, în doze mici, de-a lungul vieții unui adult, pare a fi un protector

cerebral, însă cantitățile mari, ingerate dintr-odată,ucid sau afectează grav neuronii, ceea ce duce la o vulnerabilitate crescută în fața disfuncției cognitive și a bolii Alzheimer, după mai multe decenii. Impactul toxic are efect prelungit. Dacă ai obiceiul să consumi alcool, sunt recomandate cantități mici sau moderate, sorbite lent, preferabil cu alimente. Acest lucru înseamnă nu mai mult de o porție pe zi pentru femei, sau maximum două, în cazul bărbaților. O porție este echivalentă cu o bere de aproximativ 350 ml, un pahărel de lichior sau circa 150 ml de vin.

Jean Carper a pus cap la cap toate metodele la care pot apela oamenii pentru a amâna debutul pierderii memoriei ce vine odată cu vârsta, o idee care unora le poate părea revoluționară, dar care este susținută de cercetări științifice. Sfatul meu este simplu: citește această carte!

DR. NORMAN E. ROSENTHAL

După ce a descoperit că este purtătoarea genei care o face susceptibilă de a dezvolta boala Alzheimer, renumita autoare de bestsellere Jean Carper s-a hotărât să găsească toate dovezile științifice în sprijinul evitării acestei boli, care face ravagii în întreaga lume. Așa a ajuns la 100 de modalități extrem de simple, testate de specialiști reputați, prin care putem încetini procesul degenerativ al funcțiilor cerebrale, declinul memoriei și apariția simptomelor specifice demenței.

Metodele propuse de Jean Carper îți vor schimba atitudinea față de aceste tipuri de afecțiuni și te vor învăța că cel mai bun tratament este prevenția. Dacă vrei să-ți consolidezi rezistența creierului la pericolele asociate vârstei înaintate, e suficient să iei doar câteva măsuri din timp. Autoarea îți arată ce poți face pentru a amâna cu peste zece ani o posibilă „întâlnire“ cu boala Alzheimer. Deși pare incredibil, câteva schimbări simple în stilul tău de viață la tinerețe și la vârsta mijlocie îți pot oferi o bătrânețe mult mai frumoasă.



**curtea veche
publishing**

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-2249-1



9 786064 422491