
100

DE METODE SIMPLE
PRIN CARE PUTETI PREVENI
BOALA ALZHEIMER
ȘI TULBURĂRILE DE MEMORIE ASOCIATE VÂRSTEI

J E A N C A R P E R

CUPRINS

Mulțumiri	9
Nota editorului	13
Introducere	
Ce putem face, în așteptarea tratamentului curativ al bolii?	15
Capitolul 1	
Adoptați o atitudine inteligentă față de alcool	27
Capitolul 2	
Aveți în vedere folosirea suplimentelor cu acid alfa-lipoic și ALCAR	30
Capitolul 3	
Obțineți informații în legătură cu anestezia	33
Capitolul 4	
Verificați indicele gleznă-braț	36
Capitolul 5	
Nu evitați antibioticele	38
Capitolul 6	
Consumați alimente bogate în antioxidanți	41
Capitolul 7	
Informați-vă în legătură cu prezența genei ApoE4	45
Capitolul 8	
Beți suc de mere	48
Capitolul 9	
Feriți-vă de grăsimile nesănătoase	50

Capitolul 10	
Păstrați-vă echilibrul	53
Capitolul 11	
Consumați fructe de pădure sau fructe-boabe în fiecare zi	57
Capitolul 12	
Sporiți-vă capacitatea cerebrală	59
Capitolul 13	
Supravegheați-vă tensiunea arterială	62
Capitolul 14	
Verificați-vă glicemia și hemoglobina A1c cu ajutorul unui test sangvin rapid	65
Capitolul 15	
Mențineți constantă activitatea fizică	67
Capitolul 16	
Nu evitați cafeina	69
Capitolul 17	
Numărați kaloriile	72
Capitolul 18	
Investigați prezența bolii celiace	75
Capitolul 19	
Tratați-vă cu ciocolată	77
Capitolul 20	
Supravegheați procentul colesterolului „rău“ din sânge	80
Capitolul 21	
Consumați alimente cu conținut crescut de colină	83
Capitolul 22	
Descoperiți cu pasiune scortîșoara	86
Capitolul 23	
Spuneți „Da!“ cafelei	89

Capitolul 24	
Consolidați „rezerva cognitivă“ a creierului	92
Capitolul 25	
Este bine să fim conștiincioși	95
Capitolul 26	
Evitați depunerea cuprului și a fierului în creier	97
Capitolul 27	
Adăugați curry în mâncare	100
Capitolul 28	
Încercați regimul DASH	103
Capitolul 29	
Eliberați-vă de depresie	105
Capitolul 30	
Preveniți și țineți sub control diabetul	107
Capitolul 31	
Obțineți diagnosticul corect	110
Capitolul 32	
Recunoașteți semnele inițiale ale bolii Alzheimer	113
Capitolul 33	
Fiți relaxați și optimiști	116
Capitolul 34	
Asigurați-vă o educație superioară	119
Capitolul 35	
Feriți-vă de substanțele toxice din mediul înconjurător	122
Capitolul 36	
Informați-vă în legătură cu rolul estrogenilor	125
Capitolul 37	
Practicați exercițiile fizice	128

Capitolul 38	
Adoptați o atitudine extrovertită	132
Capitolul 39	
Mergeți la controlul oftalmologic	134
Capitolul 40	
Conștientizați pericolele alimentației <i>fast-food</i>	137
Capitolul 41	
Da! Consumați pește gras	139
Capitolul 42	
Luați suplimente de acid folic	143
Capitolul 43	
Adoptați un regim alimentar cu indice glicemic scăzut	146
Capitolul 44	
Navigați pe Internet	149
Capitolul 45	
Cum poate fi crescut procentul HDL-colesterol „bun“	152
Capitolul 46	
Evitați traumatismele craniene	155
Capitolul 47	
Acordați o atenție deosebită sănătății inimii	158
Capitolul 48	
Mențineți homocisteina în limite normale	161
Capitolul 49	
Feriți-vă de sedentarism	164
Capitolul 50	
Încercați să țineți agenții infecțioși la distanță	167
Capitolul 51	
Combateți procesul inflamator	170

Capitolul 52	
Apelați la surse de informație fiabile	173
Capitolul 53	
Mențineți activitatea normală a insulinei	176
Capitolul 54	
Alegeți o meserie interesantă	179
Capitolul 55	
Beți sucuri de fructe sau legume, de orice fel	182
Capitolul 56	
Obțineți abilități lingvistice	185
Capitolul 57	
Evitați deficitul de leptină	188
Capitolul 58	
Feriți-vă de singurătate	191
Capitolul 59	
Este recomandată căsătoria	194
Capitolul 60	
Conștientizați pericolul reprezentat de carne	196
Capitolul 61	
Aveți în vedere utilizarea medicală a marijuanei	199
Capitolul 62	
Practicați meditația	202
Capitolul 63	
Adoptați dieta de tip mediteraneean	205
Capitolul 64	
Recunoașteți tulburările de memorie semnificative	208
Capitolul 65	
Păstrați-vă creierul activ	211

Capitolul 66	
Luăți multivitamine	214
Capitolul 67	
Fortificați-vă musculatura	218
Capitolul 68	
Descoperiți excursiile în natură	221
Capitolul 69	
Implicați-vă într-o activitate nouă	223
Capitolul 70	
Asigurați-vă aportul optim de niacină	226
Capitolul 71	
Aveți în vedere utilizarea unui plasture cu nicotină	229
Capitolul 72	
Administrați-vă antiinflamatoare nesteroidiene (AINS) cu prudență	232
Capitolul 73	
Faceți o pasiune pentru nuci	235
Capitolul 74	
Obezitatea la vârsta mijlocie este motiv de îngrijorare	238
Capitolul 75	
Tratați apneea obstructivă în somn (ASO)	241
Capitolul 76	
Alegeți uleiul de măsline	243
Capitolul 77	
Evitați acizii grași omega-6	246
Capitolul 78	
Investigați prezența plăcilor amiloidice și a aglomerărilor neurofibrilare	249

Capitolul 79	
Fixați-vă un țel în viață	252
Capitolul 80	
Respectați orele de somn din timpul nopții	255
Capitolul 81	
Renunțați definitiv la fumat	258
Capitolul 82	
Extindeți-vă cercul social	260
Capitolul 83	
Nu neglijați legumele cu frunze verzi (spanacul)	263
Capitolul 84	
Obțineți informații despre statine	266
Capitolul 85	
Alegeți un mediu de viață care oferă mulți stimuli	269
Capitolul 86	
Reduceți nivelul de stres	272
Capitolul 87	
Preveniți accidentul vascular cerebral	275
Capitolul 88	
Consumați mai puțin zahăr	278
Capitolul 89	
Beți ceai verde sau negru	281
Capitolul 90	
Îngrijiți-vă dantura	284
Capitolul 91	
Verificați funcția tiroidei	286
Capitolul 92	
Evitați să deveniți subponderali	288

Capitolul 93	
Preveniți demența vasculară	291
Capitolul 94	
Distrați-vă cu jocuri video	294
Capitolul 95	
Adăugați cât mai des oțet în alimente	297
Capitolul 96	
Asigurați-vă necesarul de vitamină B ₁₂	300
Capitolul 97	
Nu neglijați importanța vitaminei D	302
Capitolul 98	
Verificați circumferința taliei	305
Capitolul 99	
Plimbați-vă cât mai mult	309
Capitolul 100	
Alegeți vinul, preferabil cel roșu	312
Punând toate informațiile cap la cap, obținem un plan anti-Alzheimer	315
Centre de cercetare specializate în studiul bolii Alzheimer	325
Notă privind bibliografia științifică	329
Index	331

CAPITOLUL 1

Adoptați 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 pahare de băuturi alcoolice pe săptămână — unul sau două pahare (sticle de bere) 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 alcoolicii — a celor care beau mai mult de 14 pahare de băuturi alcoolice pe săptămână — dublează pericolul dezvoltării demenței, în comparație cu abținerea.

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 timp de mai multe decenii, a adus dovezi că abuzul de alcool (consumul a peste 14 pahare 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 unor persoane vârstnice a creat o „epidemie silențioasă“ de demență asociată consumului de alcool, care este răspunzătoare pentru nu mai puțin de 10% din 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 adiționale anti-demență. 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 „Alegeți vinul, preferabil vinul roșu“, p. 312.)

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 aveți obiceiul de a consuma alcool, sunt recomandate cantități mici sau moderate, sorbite lent, preferabil cu alimente. Acest lucru înseamnă nu mai mult de un pahar pe zi pentru femei, sau maximum două, în cazul bărbaților. Cantitatea respectivă este echivalentă cu o bere de aproximativ 350 ml, un păhărel de lichior sau circa 150 ml de vin.

CAPITOLUL 2

Aveți în vedere folosirea suplimentelor cu acid alfa-lipoic și ALCAR

Aceste două suplimente acționează sinergic
pentru reîntinerirea unui creier îmbătrânit

DACĂ AM PUTEA SĂ ALEGEM UN ANTIOXIDANT capabil să asigure o funcție cerebrală satisfăcătoare pe măsură ce îmbătrânim, care ar fi acela? Răspunsul este deja evident pentru cercetătorii de prestigiu de la Linus Pauling Institute, din cadrul Oregon State University. Acidul alfa-lipoic, cunoscut și sub numele de acid lipoic, este cel mai activ antioxidant cunoscut pentru însușirea de a întineri un creier îmbătrânit, efectul său fiind observat în cazul animalelor de laborator cu vârste înaintate, după cum afirmă specialistul dr. Tory Hagen, din cadrul institutului, subliniind faptul că acest compus acționează și mai intens în combinație cu suplimentul acetyl-L-carnitină (ALCAR).

Dr. Hagen a inițiat studiul acidului alfa-lipoic și a suplimentului ALCAR împreună cu profesorul de biochimie dr. Bruce Ames, de la University of California, Berkeley, care are în prezent 80 de ani. Dr. Ames a descoperit ALCAR prin anii '90, remediul fiind comercializat în Italia ca un supliment „pentru creșterea acuității mentale“. Cercetarea inovatoare întreprinsă de cei doi experți a arătat că șoarecii de laborator, cu vârste înaintate și apatici, deveneau la fel de activi din punct de vedere fizic și cognitiv ca și șoarecii care aveau jumătate

din vârsta lor, după câteva săptămâni în care primeau ALCAR și acid alfa-lipoic. „La fel ca un om de 75 de ani, având energia unuia de 40 de ani“, afirmă dr. Ames.

El explică astfel acest fapt: neuronii necesită acetil-L-carnitină ca pe un carburant, cu rolul de a menține micile generatoare de energie, numite mitocondrii, în stare de funcționare. Pe măsură ce îmbătrânim, sintetizăm cu 50% mai puțină acetil-L-carnitină. În lipsa combustibilului, „fabricile“ de energie celulară devin disfuncționale, ceea ce duce la o comunicare interneuronală dezorganizată, incoerentă. Tulburarea funcției mitocondriilor, la nivelul sinapselor neuronale, este unul dintre indiciile biochimice care apar precoce în cursul instalării bolii Alzheimer, după cum a evidențiat cercetarea recentă. Creșterea nivelului de acetil-L-carnitină în neuroni contribuie la revitalizarea funcțiilor mitocondriale, având un impact puternic asupra energiei globale, fizice și mentale, după cum afirmă dr. Ames. ALCAR a blocat, de asemenea, formarea aglomerărilor neurofibrilare de proteine *tau*, caracteristice bolii Alzheimer, în cadrul testelor *in vitro*.

Acțiunea principală a acidului alfa-lipoic, la nivel neuronal, este aceea de a apăra generatoarele de energie mitocondriale, protejându-le împotriva atacului neîncetat al radicalilor liberi, care le-ar putea deteriora. Acidul alfa-lipoic este unul dintre pușinii compuși antioxidanți cunoscuți care sunt capabili să treacă de bariera hemato-encefalică, apărând creierul de astfel de atacuri nocive. Lipsite de protecția antioxidantă oferită de acidul alfa-lipoic, mitocondriile producătoare de energie tind să aibă un randament scăzut și să își oprească activitatea, lăsând creierul într-o „pană de curent“ perpetuă.

Dr. Hagen a descoperit și altă modalitate prin care acidul alfa-lipoic pare a preveni și inversa deteriorarea cerebrală: el chelatează (leagă) depozitele de fier, îndepărtându-le astfel din creier. Pe parcursul îmbătrânirii, fierul se acumulează în neuroni, accelerând „stresul oxidativ“, incriminat pentru declinul cognitiv și demență. După ce dr. Hagen a introdus în alimentația șoarecilor bătrâni doze mari de

„O CARTE MINUNATĂ, CE SE ADRESEAZĂ DEOPOTRIVĂ PUBLICULUI LARG, MEDICILOR ȘI OAMENILOR DE ȘTIINȚĂ, ÎN CARE NI SE PREZINTĂ ÎNTR-O MANIERĂ EXTREM DE ACCESIBILĂ MODALITĂȚILE PE CARE LE AVEM LA ÎNDEMÂNĂ PENTRU A FACE FAȚĂ AMENINȚĂRII UNEI BOLI ATĂT DE ÎNSPĂIMÂNTĂTOARE. ESTE O CARTE CE NE PRIVEȘTE PE TOȚI ȘI E SPRE BINELE NOSTRU S-O CITIM.“

DR. BRIAN J. BALIN
PROFESOR, CENTER FOR CHRONIC DISORDERS OF AGING,
PHILADELPHIA COLLEGE OF OSTEOPATHIC MEDICINE

„FIECARE PAGINĂ E PLINĂ DE INFORMAȚII ȘI PERSPECTIVE INEDITE.
CEL MAI IMPORTANT ESTE CĂ ACEASTĂ CARTE OFERĂ SPERANȚĂ CITITORILOR.
O RECOMAND CU CĂLDURĂ ORICĂREI PERSOANE CARE VREA SĂ-ȘI PROTEJEZE MINTEA,
PE MĂSURĂ CE ÎNAINTEAZĂ ÎN VÂRSTĂ.“

DR. GARY L. WENK
PROFESOR DE PSIHOLOGIE ȘI NEUROȘTIINȚĂ, OHIO STATE UNIVERSITY

„CEA MAI GRAVĂ EROARE CARE SE FACE CU PRIVIRE LA BOALA ALZHEIMER ESTE ACEEA DE A CREDE CĂ GENETICA, SAU CEEA CE MOȘTENIM DE LA PĂRINȚII NOȘTRI, POARTĂ ÎNTREAGA RESPONSABILITATE PENTRU RISCUL DE A DEZVOLTA ACEASTĂ BOALĂ ȘI CĂ NU PUTEM FACE NIMIC PENTRU A O PREVENI.“

GARY SMALL
MEDIC ȘI DIRECTOR, UCLA CENTER ON AGING

S Ă F I I S Ă N Ă T O S

CURTEA  VECHЕ

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează www.curteaveche.ro

incepi să afli

ISBN 978-606-588-416-8



9 786065 884168