

Ovlivnitelné faktory, které zvyšují riziko demence a co dělat při její prevenci

badatel.net/ovplyvnitelne-faktory-ktore-zvysuju-riziko-demencie-a-co-robit-pri-jej-prevenci

redakce

10. decembra 2024

(Olivia Cook, [Natural News](#)) Demence není nezbytnou součástí stárnutí. Zdravý životní styl může výrazně snížit riziko jejího vzniku. Nedávná studie zjistila, že téměř polovině případů demence by se dalo předejít lepším životním stylem.

V současnosti trpí demencí více než 55 milionů lidí na celém světě. Světová zdravotnická organizace (WHO) předpovídá, že toto číslo se zdvojnásobí přibližně každých 20 let, přičemž podle odhadů dosáhne 78 milionů do roku 2030 a do roku 2050 až 139 milionů pacientů.

Přestože věk, genetika a rodinná anamnéza jsou mimo kontrolu člověka, existují ovlivnitelné rizikové faktory, které lze řešit, aby se snížilo riziko rozvoje kognitivního útlumu a Alzheimerovy choroby.

Medicínský časopis *The Lancet* spolupracoval s předními akademickými a charitativními institucemi, včetně University College London, Alzheimer's Society, ESRC a Alzheimer's Research UK na zřízení Komise pro prevenci, intervenci a péči o demenci.

Komise pod vedením profesora Gila Livingstona analyzovala nejlepší dostupné důkazy s cílem poskytnout návod na prevenci a zvládání epidemie demence.



Zjištění komise naznačují, že přibližně 40 procent případů demence na celém světě lze připsat asi tuctu ovlivnitelných, respektive modifikovatelných rizikových faktorů. To podtrhuje důležitost řešení zdravotních a sociálních faktorů při prevenci demence.

Zde je podrobný rozpis toho, jak různé faktory zvyšují riziko vzniku demence, zejména v mladším věku:

Fyzikální faktory

a) Krevní tlak

Vysoký krevní tlak (hypertenze) může poškodit cévy mozku, čímž se zvyšuje riziko vaskulární demence a jiných kognitivních poruch.

Pro zmírnění těchto rizik je nezbytné pravidelně monitorovat krevní tlak, udržovat si zdravou váhu, snižovat příjem soli, zvládat stres a dodržovat stravu bohatou na ovoce, zeleninu a celozrnné výrobky.

b) Krevní cukr

Zvýšená hladina cukru v krvi, zejména při cukrovce, může vést k poškození cév a zánětu mozku, čímž se zvyšuje riziko Alzheimerovy choroby a vaskulární demence.

Preventivní opatření zahrnují udržování normální hladiny cukru v krvi prostřednictvím vyvážené stravy, pravidelného cvičení a udržování rozumné hmotnosti.

c) Cholesterol

Vysoké hladiny LDL (špatného) cholesterolu mohou způsobit hromadění plaků v krevních cévách, což zvyšuje riziko mrtvice a snižuje průtok krve do mozku – což je faktor přispívající k poklesu kognitivních funkcí.

Abyste předešli těmto problémům, vyhýbejte se rafinovaným rostlinným tukům (rostlinné oleje jako řepkový, sójový a margaríny) a nepřehánějte to ani s nasycenými živočišnými tuky.

Věnujte se pravidelné fyzické aktivitě a v případě potřeby užívejte léky (ale ne statino), případně doplňky stravy. Podrobnosti o snižování cholesterolu a čištění ucpaných cév přírodní cestou naleznete v naší e-knize .

Začlenění potravin bohatých na omega-3 mastné kyseliny jako mořské ryby (makrely, sledě, sardinky) do vaší stravy může také podpořit zdraví srdce a mozku.

d) Index tělesné hmotnosti (BMI)

Obezita i podváha mohou negativně ovlivnit zdraví mozku. Obezita je spojena se záněty a vaskulárními problémy, zatímco podváha může naznačovat nutriční nedostatky, které mohou ovlivnit kognitivní funkce.

Abyste si udrželi zdravé BMI, jezte vyváženou stravu, pravidelně cvičte, sledujte svou hmotnost a složení těla a poraďte se se svým poskytovatelem zdravotní péče nebo výživovým poradcem, který vám poskytne personalizované poradenství.

Faktory životního stylu

a) Výživa

Špatná strava s vysokým obsahem zpracovaných potravin a cukru může vést k zánětům, vaskulárním problémům a zhoršené funkci mozku, zatímco nedostatek živin může snížit kognitivní funkce.

Abyste předešli těmto účinkům, konzumujte stravu bohatou na ovoce, zeleninu, celozrnné výrobky, libové bílkoviny a zdravé tuky. Potravin plné antioxidantů, jako jsou bobule (maliny, ostružiny, borůvky), listová zelenina a ořechy, jsou obzvláště prospěšné pro zdraví mozku.

b) Fyzická aktivita

Sedavý životní styl přispívá ke špatnému kardiovaskulárnímu zdraví, což vede ke zhoršené funkci mozku a zvyšuje riziko demence.

Abyste tomu zabránili, pro zlepšení kardiovaskulárního a kognitivního zdraví věnujte se alespoň 150 minut aerobním cvičením střední intenzity týdně, jako jsou chůze, plavání nebo jízda na kole.

c) Spánek

Špatná kvalita spánku a spánkové poruchy, jako je například spánková apnoe, mohou vést k poklesu kognitivních funkcí a demenci, protože chronický nedostatek spánku negativně ovlivňuje paměť a funkce mozku.

Chcete-li zlepšit kvalitu spánku, dodržujte pravidelný spánek, vytvořte si uklidňující rutinu před spaním a řešte všechny poruchy spánku.

Zaměřte se na sedm až devět hodin kvalitního spánku každou noc.

d) Alkohol

Nadměrná konzumace alkoholu může poškodit mozek a vést k poklesu kognitivních funkcí. Dlouhodobé těžké pití je spojeno se zvýšeným rizikem demence.

Pro zmírnění těchto rizik omezte příjem alkoholu na mírnou úroveň – pouze jeden standardní nápoj denně pro ženy a dva pro muže (standardní nápoj je 4 dl piva nebo 1,5 dl vína).

Vyhnete se nadměrnému pití a vyhledejte pomoc, pokud bojujete se závislostí na alkoholu.

e) Kouření



Kouření poškozuje cévy a zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, která mohou negativně ovlivnit zdraví mozku a zvýšit pravděpodobnost demence.

Přestat kouřit je rozhodující pro snížení rizika kognitivního poklesu.

Sociálně-emocionální faktory

a) Stres

Chronický stres může vést k zánětu a poškození mozkových buněk, čímž se zvyšuje riziko kognitivního poklesu a demence.

Chcete-li efektivně zvládat stres, procvičujte techniky, jako jsou všímavost, meditace, hluboké dýchací cvičení a udržujte zdravý životní styl.

b) Sociální vztahy

Sociální izolace a nedostatek smysluplných interakcí mohou zvýšit vaše riziko kognitivního poklesu a demence, zatímco sociální angažovanost stimuluje kognitivní funkce a poskytuje emocionální podporu.

Abyste si udrželi optimální kognitivní výkon, budujte sociální vztahy prostřednictvím přátelství, komunitních aktivit a rodinných interakcí a zapojte se do skupinových aktivit nebo dobrovolnické práce, abyste zůstali společensky aktivní.

c) Smysl v životě

Nedostatek cíle nebo smyslu života může přispět k poklesu kognitivních funkcí a špatnému duševnímu zdraví.

Abyste tomu zabránili, zapojte se do aktivit, které poskytují smysl a naplnění, věnujte se koníčkům, stanovte si osobní cíle a najděte aktivity, které přinášejí radost a uspokojení.

Autor: Olivia Cook, Zdroj: [naturalnews.com](https://www.naturalnews.com) , Zpracoval: Badatel.net



Související články

- Neurovědci tvrdí, že zapomnětlivost může být znakem vaší vysoké inteligence
- 9 věcí, které musíte udělat dnes, abyste se vyhnuli demenci a Alzheimerově chorobě později
- Studie zjistila, která skupina léků nejvíce zvyšuje riziko demence
- Protizánětlivá dieta pomáhá léčit kardiovaskulární a metabolické choroby. Riziko demence snižuje až o 31%