

عنوان مقاله:

بررسی ارتباط پایبندی به رژیم مدیترانه ای با عملکرد شناختی و بیماری آلزایمر در سالمندان

محل انتشار:

نهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

حامد کردورکانه - دانشجوی کارشناسی ارشد علوم تغذیه ، دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی ، دانشگاه علوم پزشکی تهران ، تهران ، ایران

سمیه فتاحی - دانشجوی کارشناسی ارشد علوم تغذیه ، دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی ، دانشگاه علوم پزشکی تهران ، تهران ، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: بیماری آلزایمر رایج ترین شکل زوال عقل در افراد مسن است. در طی سال های گذشته تلاش ها و تحقیقات گسترده ای در زمینه شناسایی عوامل خطر بروز این بیماری دژنراتیو صورت گرفته است. یکی از مهم ترین فرضیه های ارتباطی ارتباط بین سبک زندگی مثل رژیم غذایی و عادات غذایی با بروز آلزایمر است. مشاهدات نشان داده اند که رژیم مدیترانه ای می تواند نقش ویژه ای در کاهش این بیماری ها داشته باشد. در این مطالعه سعی کردیم به بررسی بیشتر این رژیم و اثرات آن بر عملکرد شناختی و بیماری آلزایمر بپردازیم. مواد و روش ها: با جستجو در پایگاه های اینترنتی، SID, Google Scholar, Sciencedirect, Pubmed ، و با استفاده از کلید واژه های Mediterranean diet یا اطلاعات مرتبط با آن مثل cognitive function, health, Alzheimer disease, dementia, diseases, inflammatory markers, pattern Mediterranean dietary, Mediterranean diet score

و معادل فارسی آنها، 30 مقاله بدست آمد، 7 مقاله به دلیل عدم ارتباط کافی با موضوع حذف شدند که در نهایت 23 مقاله کامل بدست آمد. یافته ها: از آنجایی که با افزایش سن، تجمع مواد اکسیداتیو در مغز افزایش می یابد و این فرایند، سبب بروز آسیب های جبران ناپذیری در سیستم عصبی می شود، بنابراین پژوهش ها نشان دادند که مصرف غذا های غنی از آنتی اکسیدان رژیم مدیترانه ای می تواند باعث کاهش خطرات استرس اکسیداتیو در بدن شود. علاوه بر این رژیم مدیترانه ای به دلیل محتوای بالای چربی های غیر اشباع و سایر موادمغذی مفید در پیشگیری از بیماری های مزمن دژنراتیو موثر می باشد. در واقع مشاهده شده است که پایبندی بیشتر به رژیم مدیترانه ای (امتیاز 6-9) به دلیل تغییر وضعیت پیش التهابی، با کاهش خطر بروز اختلال شناختی خفیف (MCI) ، کاهش خطر تبدیل MCI به آلزایمر و کاهش ابتلا به بیماری آلزایمر همراه است. نتیجه گیری: آشنایی سالمندان با اثرات مفید و نحوه اجرای رژیم مدیترانه ای نقش موثری در بهبود کیفیت زندگی و پیشگیری از ابتلای آنها به بیماری آلزایمر دارد.

کلمات کلیدی:

رژیم مدیترانه ای، عملکرد شناختی، آلزایمر، سالمندان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/702427>

