magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 24. 3. 2022 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Jak reaguje mozek na konzumaci vysoce zpracovaných potravin a omega 3 mastných kyselin?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-reaguje-mozek-na-konzumaci-vysoce-zpracovanych-potravin-a-omega-3-mastnych-kyselin__s10012x20237.html

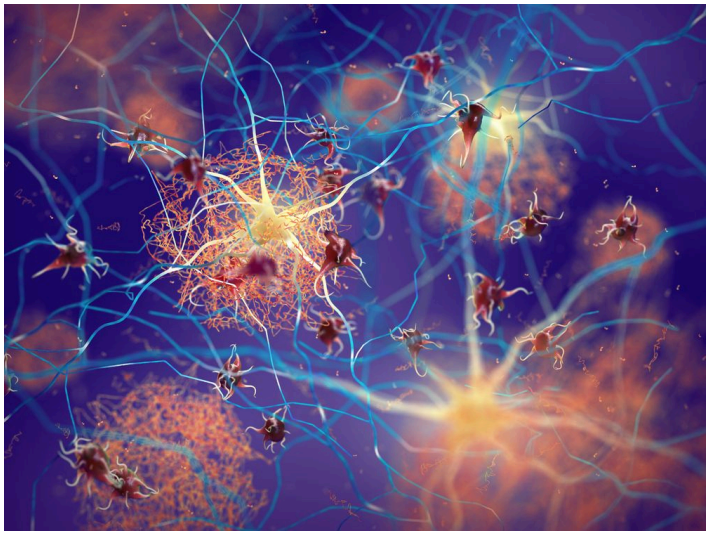
V časopise Brain, Behavior and Immunity byla v roce 2021 publikovaná studie, zkoumající, jaký vliv může mít konzumace vysoce zpracovaných potraviny na funkce mozku. K jakým zjištěním vědci dospěli?

Skupina mladých a starších potkanů byla krmena stravou s vysokým obsahem sacharidů s malým podílem vlákniny a vyšším podílem tuku (bílkoviny 19,6 %, sacharidy 63,3 %, tuky 17,1 % z celkového příjmu energie). **Sacharidy pocházely ze zdrojů jako kukuřičný škrob, maltodextrin a sacharóza. Toto složení je typické pro některé vysoce zpracované potraviny.** V těchto potravinách bývají v tuku i více zastoupeny nasycené mastné kyseliny.

Kontrolní skupina potkanů byla vyživována standardní krmnou směsí (bílkoviny

32 %, sacharidy 54 %, tuky 14 % z celkového příjmu energie). Sacharidy pocházely z rozemleté pšenice a pšeničného šrotu.

Co studie zjistila?



Skupina starších potkanů (stáří 24 měsíců), která byla krmena stravou simulující složení vysoce zpracovaných potravin, měla statisticky **významné přírůstky hmotnosti**. U starších potkanů se navíc projevilo **zhoršení kognitivních funkcí mozku** (schopnosti učení, řešení problémů, reakce na vnější podněty apod.) a docházelo ke ztrátám paměti. U mladých potkanů (stáří 3 měsíce) se tyto efekty neprokázaly.

Vědci varují, že změny funkcí mozku mohou být velmi rychlé. Pouhé čtyři týdny stačily na to, aby se tyto změny u potkanů projevily.

Autorka studie Ruth Barrientos z Ohio State University Institute for

> Behavioral Medicine Research uvedla: *„Skutečnost, že vidíme tyto účinky tak rychle, je trochu alarmující.“*

Na druhou stranu autoři připouštějí, že mechanismus těchto účinků není znám. K tomu je třeba i dodat obecnou poznámku, že ne vše, co prokáží studie na hlodavcích, je přenositelné na člověka.

Mohou omega 3 mastné kyseliny pomoci?

Do krmné směsi simulující vysoce zpracované potraviny byla přidávána **kyselina dokosahexaenová (DHA)** v množství 1 % při zachování poměru bílkovin, sacharidů a tuků. Tento přídavek neměl vliv na hmotnost potkanů, ale **funkce mozku se významně zlepšily**. Z toho lze odvodit, že zvýšení hmotnosti u intervenovaných potkanů nesouviselo se zhoršením kognitivních funkcí mozku.

-

Kyselina dokosahexaenová patří mezi omega 3 mastné kyseliny. V lidském mozku plní řadu nezastupitelných funkcí. Těhotným a kojícím ženám se doporučuje konzumace 200 mg DHA denně pro řádnou tvorbu mozku embrya a kojence. Ukazuje se, že příjem DHA může hrát významnou roli i u starších osob.

„Tato zjištění naznačují, že konzumace zpracovaných potravin může způsobit významný a náhlý deficit paměti a ve stárnoucí populaci má rychlý pokles paměti větší pravděpodobnost nástupu neurodegenerativních onemocnění, jako je Alzheimerova choroba. Omezení příjmu zpracovaných potravin v naší stravě a zvýšení

spotřeby potravin, které jsou bohaté na DHA můžeme zabránit nebo zpomalit tuto progresi,“ dodává autorka studie Ruth Barrientos.

Co si z této studie odnést?

Starší generace častěji inklinuje ke konzumaci vysoce zpracovaných potravin s méně vhodným nutričním složením. Konzumace ryb, které jsou zdrojem omega 3 mastných kyselin, je v České populaci obecně nízká. Některé další studie ukazují, že konzumace ryb klesá s věkem, což je mimo jiné dáváno do souvislosti i s poklesem kognitivních funkcí. **Správná skladba stravy seniorů proto může přispět k zachování duševního zdraví ve vyšším věku.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: Michael J. Butler, Nicholas P. Deems, Stephanie Muscat, Christopher M. Butt, Martha A. Belury, Ruth M. Barrientos: Dietary DHA prevents cognitive impairment and inflammatory gene expression in aged male rats fed a diet enriched with refined carbohydrates. Brain, Behavior, and Immunity 2021; 98: 198-209.
https://www.northantslive.news/news/uk-world-news/new-research-indicates-importance-diet-6074892

funkce mozku mozek omega 3 mastné kyseliny prevence průmyslově zpracované potraviny tučné ryby vliv stravy na mozek vysoce zpracované potraviny zdravá výživa zdraví prospěšné ryby

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz