

# Cum se pot preveni demența și boala Alzheimer (model meniu sănătos)

**Demența și boala Alzheimer** au luat o foarte mare amploare în ultimii ani **depășind chiar și cancerul**. Aceste afecțiuni sunt deosebite deoarece nu **afectează** numai bolnavul ci **întreaga familia** care trebuie să aibă grijă de el chiar dacă acesta nici nu-i mai recunoaște.

Deși se cheltuiesc anual milioane de dolari încă **nu a fost descoperit niciun remediu sau vreun tratament eficient** iar boala evoluează fără a putea fi oprită până la moartea pacientului.

În ultimii 20 de ani s-au publicat aproximativ 100 de cercetări pe zi despre boala Alzheimer dar din păcate înțelegerea și tratarea ei a evoluat foarte puțin iar o **vindecare este aproape imposibilă** având în vedere că boala provoacă distrugerea rețelelor neuronale.

Chiar dacă companiile farmaceutice încearcă să găsească soluții pentru a încetini evoluția bolii pentru mulți pacienți deoarece **celulele nervoase nu mai pot fi aduse la viață** poate să fie prea târziu și ei deja să-și fi pierdut personalitatea pentru totdeauna.

Oamenii de știință au ajuns la concluzia că atât demența cât și boala Alzheimer sunt incurabile dar vestea cea bună este că ele **pot fi prevenite prin modificarea stilului de viață și a alimentației**.

Mergând pe ideea că tot ce este bun pentru inimă este bun și pentru creier s-a ajuns la concluzia că **înfundarea arterelor din creier** cu plăci aterosclerotice, plăci formate din colesterol, material lipidic și alte resturi celulare, joacă un rol esențial în dezvoltarea Alzheimerului.

În lucrarea "*Dietary and Lifestyle Guidelines for the Prevention of Alzheimer's Disease*" apărută în anul 2014 se menționează că **alimentația de bază**, pentru prevenirea Alzheimerului, ar trebui să fie compusă din **legume verzi, leguminoase (fasole, mazăre și linte)**,

**fructe și cereale integrale** care să înlocuiască carnea și produsele lactate.

În anul 1901 o femeie pe nume Augusta a fost dusă de către soțul ei la un spital de nebuni din Frankfurt deoarece începuse să uite lucruri, avea halucinații, devenise dezorientată și nu putea să mai aibă grijă de ea. Aici a fost preluată în îngrijire de **dr. Alzheimer** și a devenit subiectul acestuia de studiu. După moartea pacientei, dr. Alzheimer descrie acele plăci ateromatoase cât și degenerescența neurofibrilară unde proteina tau devine anormală și microtubulii, în structura cărora intră, sunt afectați iar neuronii nu mai pot funcționa corect.

Prin această descoperire el ajunge la concluzia că conexiunile cerebrale prezintă **arterioloscleroză** adică ele devin mai subțire, mai tari și își pierd din elasticitate.

De obicei **ateroscleroza este privită ca o boală a inimii** dar a fost descrisă ca o situație generală care se poate dezvolta în întregul organism uman deoarece vasele de sânge se găsesc peste tot.

În anul 1970 a fost folosit pentru prima oară termenul de demență cardiogenică și care sugera că **imbtrânind creierul este mult mai sensibil la deficiența de oxigen și la o proastă circulație a sângelui**, aceste condiții ducând la un declin cognitiv.

Se pare că **circulația cerebrală începe să scadă** când omul ajunge la maturitate, pierzând aproximativ jumătate din capacitate în fiecare an și ajungând ca în jurul vârstei de **65 de ani** să rămână unde la **20% din capacitatea inițială**.

Oamenii de știință au ajuns la concluzia că prin tratarea afecțiunilor vasculare, ca **colesterol mărit și presiune prea mare a sângelui**, se poate încetini evoluția Alzheimerului dar nu se poate opri .

*Principalul obiectiv în aceste afecțiuni rămâne prevenția.*

**Colesterolul** este o componentă vitală a celulelor și de aceea organismul își fabrică atât cât are nevoie.

În momentul în care se consumă alimente bogate în colesterol în special **grăsimi saturate și trans** nivelul colesterolului din sânge crește foarte mult iar acest lucru este considerat **principalul factor de risc pentru toate afecțiunile** inimii dar este un factor important și în apariția Alzheimerului.

În momentul de față această afecțiune este privită mai mult ca una genetică și de aceea stilul de viață și alimentația nu sunt foarte mult luate în considerare. Dar toate studiile făcute pe oameni trăind în colțuri diferite ale lumii au arătat că acești factori sunt foarte importanți în apariția bolii.

*De exemplu printre japonezii și africanii care trăiesc în America s-a descoperit prezența Alzheimerului de 4 ori mai mare decât la cei care trăiesc în țările natale.*

Dezvoltarea demenței și a Alzheimerului a luat amploare în ultimul timp și în țări ca Japonia și China unde trecerea de la o **dietă bazată pe orez și vegetale** la una bazată pe multe grăsimi animale și-a spus cuvântul.

**După ce consumul de carne s-a triplat iar cel de lactate s-a mărit de 6 ori afecțiunile au început să se înmulțească foarte repede.**

În lume India rurală este locul în care se semnalează **cele mai puține cazuri de Alzheimer** și unde oamenii au rămas la o alimentație tradițională bazată pe **legume și cereale**.

Cercetările făcute în Statele Unite ale Americii au arătat că **cei care nu mănâncă carne deloc își micșorează probabilitatea de a dezvolta Alzheimer și demență cu 50%** iar cu cât carnea este evitată mai mult cu atât scade și riscul.

Din punct de vedere genetic, în anii 90 , a fost decoperită o glicoproteină care predispune la Alzheimer numită **Apolipoproteină E4** sau ApoE4 și care se găsește sub o anumită formă aproape în toți oamenii dar doar la 1 din 7 persoane această genă a fost asociată cu boala. S-a demonstrat că dacă moștenești această glicoproteină

de la mamă sau tată **riscul de a face Alzheimer este triplu** iar dacă o primești de la ambii părinți probabilitatea devine de 9 ori mai mare.

S-a observat la persoanele cu ApoE4 o **acumulare anormală de colesterol la nivelul celulelor creierului** care poate declanșa boala Alzheimer.

*Paradoxal cea mai mare rată de persoane cu ApoE4 a fost întâlnită printre nigerieni care de asemenea au și una dintre cele mai mici rate de Alzheimer.*

Explicația este dată de **valorile extrem de scăzute ale colesterolului din sânge** atribuite unei *diete săracă în grăsimi animale* și preponderent formată din legume și cereale.

Deci chiar dacă din punct de vedere genetic ai avut ghinion **poți să-ți micșorezi șansele de a face Alzheimer sau demență prin schimbarea stilului de viață.**

Deși este o boală care se manifestă în general la bătrânețe, această afecțiune se dezvoltă în timp și chiar dacă diagnosticarea poate apărea abia în jurul vârstei de 60-70 de ani **creierul începe să se deterioreze cu mult timp înainte.**

**Alimentația mediteraneană**, care este bogată în legume, leguminoase, fructe și nuci și săracă în produse lactate și carne a fost **asociată cu o evoluție lentă și cu un risc mult mai mic de a face Alzheimer.**

Beneficiile unei alimentații bazate în special pe **vegetale** este datorat în mare măsură sutelor de compuși, cu proprietăți antioxidante, care pot traversa bariera sângeră – creier astfel oferind **protecție neuronilor împotriva radicalilor liberi.**

Deși **creierul** nu are decât **2% din greutatea întregului corp** el poate ajunge să consume până la **50% din oxigenul respirat** eliberând o cantitate foarte mare de radicali liberi.

**Antioxidanții** care se găsesc în special în fructe de pădure și în legumele cu frunze verzi sunt un pion important în apărarea creierului. Experimentele făcute au demonstrat că **consumul regulat de afine și căpșuni au încetinit evoluția bolii.**

Un alt studiu a dovedit că **consumul regulat de sucuri de legume și fructe pot reduce cu până la 76% riscul de a dezvolta Alzheimer** în special la persoanele cu o predispoziție genetică.

Cercetătorii au ajuns la concluzia că beneficiile uimitoare ale vegetalelor sunt datorate în special unor antioxidanți denumiți **polifenoli** care se găsesc în cantități foarte mari în **struguri**, soiul Concord, dar și în **merișoare** acestea fiind mult mai ușor de consumat găsindu-se în formă congelată pe tot parcursul anului.

Pe lângă proprietățile antioxidante s-a observat, în vitro, că **polifenolii inhibă formarea de plăci ateromatoase**. În teorie acești antioxidanți se poate chiar **să elimine metalele grele** care se acumulează la nivelul creierului și care joacă un rol important în dezvoltarea Alzheimerului și a altor boli neurodegenerative.

**Cele mai bune rezultate** în tratarea Alzheimerului au fost obținute prin tratarea bolnavilor cu **turmeric și capsule cu șofran**, aceste condimente dovedindu-se la fel de eficiente ca și cel mai popular medicament folosit la ora actuală **Aricept(donepezil)**.

De curând au fost descoperită anumite gene numite sirtuine sau **gene anti-îmbătrânire** iar în urma autopsiilor s-a observat că cu cât activitatea acestor gene este mai scăzută cu atât există riscul acumulării de plăci ateromatoase și implicit apariția Alzheimerului.

*Pentru a preveni deteriorarea sirtuinelor **trebuie evitat procesul de glicozilare (AGE) care crește în concentrație cu cât temperatura de pregătire a alimentelor este mai ridicată, umiditatea este mai scăzută iar timpul de expunere este mai lung.***

Adulții care prezintă un grad ridicat de AGE în sânge sau în urină suferă de o pierdere accelerată a funcțiilor cognitive și care a fost identificat inclusive în creierul victimelor Alzheimerului.

Creșterea AGE-ului în organism este influențată de **expunerea la fumul de țigare și de la fumul inhalat în urma prăjirii cărnii și a produselor cu carne** ( atunci când grăsimea și produsele bogate în proteine sunt expuse la temperature foarte ridicate) dar și în urma

unui proces normal de detoxifiere al corpului.

Modul în care consumăm alimentele determină și nivelul AGE-ului din organism. De exemplu un măr copt prezintă un nivel al AGE-ului de 3 ori mai mare decât într-un **măr crud** având **45 de unități de AGE** în comparație cu **mărul crud** care prezintă doar 13 unități dar mult sub nivelul unui **hot-dog fiert** care are aproximativ **6.736 de unități AGE**.

În concluzie o alimentație cât mai puțin procesată și cu cât mai multe vegetale ajută foarte mult în prevenirea și încetinirea bolilor neurodegenerative.

### Meniu general pentru afecțiuni neurodegenerative

Micul dejun ora 7:30 ( tot amestecul se lasă la înmuiat cu o seară înainte (în lapte vegetal, suc de portocale sau apă) iar dimineața se adaugă spirulină și/sau chlorella + pudră de roșcove)

Aliment	Cantitate	Calorii(kcal)	Proteine(g)	Lipide(g)	Carbohidrati(g)	Fibre(g)
Fulgi de ovăz *	50.0 g	176.0	6.8	3.5	29.4	0.3
Semințe de floarea soarelui	20.0 g	116.4	3.9	10.0	4.8	2.2
Merișoare deshidratate	20.0 g	64.0	0.0	0.1	16.4	0.0
<a href="#">Migdale crude românești</a>	15.0 g	96.0	3.6	8.3	2.0	1.8
Apă	250.0 ml	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Semințe de susan	15.0 g	86.0	2.7	7.5	3.5	1.8
Spirulină pudră (sau/și chlorella)	6.0 g	17.4	3.5	0.5	1.4	0.2
TOTAL		555.8	20.5	29.9	57.5	6.3

\* fulgii de ovăz obținuți la temperaturi care nu afectează compoziția inițială a bobului de ovăz

Gustare ora 11:30 fructe crude (de preferat fructe de pădure)

Aliment	Cantitate	Calorii(kcal)	Proteine(g)	Lipide(g)	Carbohidrati(g)	Fibre(g)
Afine	350.0 g	199.5	2.4	1.1	50.8	8.4
Banane*	150.0 g	133.5	1.7	0.5	34.2	3.9

Aliment	Cantitate	Calorii(kcal)	Proteine(g)	Lipide(g)	Carbohidrati(g)	Fibre(g)
TOTAL		333.0	4.1	1.6	85.0	12.3

\*Bananele nu sunt cel mai sănătos fruct deoarece **conțin mult zahăr** și vin de peste mări și țări. Dacă puteți să le înlocuiți cu alte fructe de pădure este perfect.

Masa de prânz ora 13:30 – supă leguminoase + cartofi dulci cu salată

Aliment	Cantitate	Calorii(kcal)	Proteine(g)	Lipide(g)	Carbohidrati(g)	Fibre(g)
Supă cremă de linte	300.0 ml	166.5	9.3	2.1	29.4	6.9
Turmeric	3.0 gr	10.6	0.2	0.3	1.9	0.6
Șofran	3.0 g	9.3	0.3	0.2	2.0	0.1
Ţregano uscat	3.0 g	9.2	0.3	0.3	1.9	1.3
Pâine crocantă de secară*	50.0 g	152.5	6.5	4.0	22.5	12.0
Salată mediteraneană mix	150.0 g	30.2	2.4	0.5	5.7	0.8
Cartofi dulci	150.0 g	129.0	2.4	0.2	30.2	4.5
Drojdie uscată	5.0 g	14.8	1.9	0.2	1.9	1.1
Ardei roșu gras	50.0 g	15.5	0.5	0.0	3.0	1.0
Măghiran uscat	3.0 g	8.1	0.4	0.2	1.8	1.2
TOTAL		545.7	24.2	8.0	100.3	29.5

\*Se poate reduce pâinea din meniu pentru a scădea numărul total de calorii cât și **indicele glicemic**.

Gustare ora 17:00 – nucifere cu fructe deshidratate

Aliment	Cantitate	Calorii(kcal)	Proteine(g)	Lipide(g)	Carbohidrati(g)	Fibre(g)
Alune de pădure crude (românești)	25.0 g	134.0	6.3	11.6	5.3	2.7
Stafide brune	25.0 g	118.5	0.8	8.4	4.1	2.5
TOTAL		252.5	7.1	20.0	9.4	5.2

Cina ora 19:00 – guacamole (de preferat și cu usturoi pe feli de ardei decât pe pâine)

Aliment	Cantitate	Calorii(kcal)	Proteine(g)	Lipide(g)	Carbohidrati(g)	Fibre(g)
Avocado	150.0 g	240.0	3.0	22.0	12.8	10.0
Lime verde	20.0 ml	6.0	0.1	0.0	2.1	0.6
Ceapă verde	15.0 g	4.8	0.3	0.0	1.1	0.4
Roșii	100.0 g	18.0	0.9	0.2	3.9	1.2

Aliment	Cantitate	Calorii(kcal)	Proteine(g)	Lipide(g)	Carbohidrati(g)	Fibre(g)
Pâine crocantă de secară	50.0 g	152.5	6.5	4.0	22.5	12.0
TOTAL		421.3	10.8	26.2	42.4	24.2

TOTAL = 2108.2 kcal

proteine = 66.6 gr.

lipide = 85.4 gr.

carbohidrați = 294.5 gr

fibre = 77.4

Reguli foarte foarte importante de care trebuie ținut cont :

1. Aluminiul este considerat printre principalii factori responsabili cu dezvoltarea acestei afecțiuni și de aceea trebuie evitate toate sursele contaminate : apa potabilă cu aciditate crescută și conținut scăzut de magneziu, calciu și acid silicic ( de preferat să aveți un filtru de bună calitate și la chiuvetă dar și la duș ) , nu gătiți în vase din aluminiu și nici nu utilizați tacâmuri din aluminiu sau doze din aluminiu (cola, bere etc) – cu cât băutura a stat mai mult în cutie cu atât cantitatea de aluminiu din ea este mai mare, folie de gătit sau împachetat alimentele, evitarea deodoranțelor și antiperspiranțelor

2. Deficitul de magneziu și calciu din alimentație duce la o creștere a sensibilității față de aluminiu de aceea o alimentație bogată în aceste minerale ajută foarte mult corpul.

Consumați alimente bogate în calciu și magneziu: migdale, susan negru, orez negru, alge marine, smochine, legumele cu frunze, vlăstarii, quinoa, curmale, avocado, semințe de dovleac, semințe de floarea soarelui, leguminoasele.

3. Evitarea alimentelor prelucrate care conțin maltol (E636) ca potențiator de aromă și care mărește capacitatea aluminului de a trece de bariera de sânge a creierului și de a se combina cu enzimele din creier.

Conform Enciclopediei Aditivilor :



**maltol** = intensificator de gust, sintetic, se folosește în îndulcitorii artificiali, se adaugă în pâine, prăjituri, înghețată, gemuri, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare.

**Efecte nocive** = distruge globulele roșii ale creierului.

**Foarte periculos !**

4. Evitați o substanță extrem de periculoasă – Acrilamida

Acrilamida este o substanță cancerigenă, care se formează prin prăjirea alimentelor bogate în amidon.

Conform cercetărilor de la Colegiul de Medicină Albert Einstein din New York această substanță distruge ADN-ul, scade capacitatea motorie, duce la infertilitate iar în cantități mari produce tulburări neurologice adică boli ca Alzheimer și demență.

În urma analizelor s-a descoperit că cele mai mari cantități de acrilamidă se află în chips-uri (aproximativ 1000  $\mu\text{g}/\text{kg}$ ) în toate alimentele prăjite (500  $\mu\text{g}/\text{kg}$ ), snacks-uri de tip pop-corn, produsele fast-food, cereale pentru micul dejun, pâine, toate produsele care folosesc cartofi prăjiți, fursecuri, biscuiți etc.

Limita maximă admisă de Organizația Mondială a Sănătății este de 1  $\mu\text{g}/\text{zi}$  ! Incredibil.

Limita maximă admisă este de 0,1  $\mu\text{g}/\text{l}$  de apă numai că o pungă de chips-uri conține această doză multiplicată de câteva sute de ori!

În creierul oamenilor care au murit de boala Alzheimer și de demență au fost descoperite cantități apreciate de acrilamidă.

În ritmul la care se consumă această substanță s-a estimat că până în anul 2040 numărul persoanelor suferinde de boala Alzheimer va crește de peste trei ori.

Acrilamida se poate lua și din țigări și apă dar în urma analizelor cele mai mari cantități ingerate au fost din produsele din cartofi 30%, pâine 16%, biscuiți 5% și cereale pentru micul dejun 3%.

Acrilamida se poate găsi chiar și în produsele cosmetice iar împreună cu poliacrilamida se folosesc în industria plasticului.