

---

# 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

## 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 alcoolizilor — 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 pahărel 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 interneuronă 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 puținii 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](http://www.curteaveche.ro)

incepi să afli

ISBN 978-606-588-416-8



9 786065 884168