



Η σωστή διαχείριση του σωματικού βάρους και της γλυκόζης αίματος είναι σημαντική στη διατήρηση της γνωστικής υγείας στη γήρανση

Σημαντική Ανακάλυψη του Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης για τη συμβολή παραγόντων του μεταβολικού συνδρόμου στη γνωστική λειτουργία

Μελέτη των δεδομένων της παγκύπριας διαχρονικής έρευνας για τη γνωστική γήρανση, της Νευρογνωστικής Μελέτης Ενηλίκων (NEUROAGE), με επικεφαλής την Καθηγήτρια Γλωσσικών Διαταραχών και Κλινικής Νευροψυχολογίας του Τμήματος Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου, Δρ Φώφης Κωνσταντινίδου, έδειξε ότι ο ψηλός Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) (τρόπος αξιολόγησης του σωματικού βάρους σε σχέση με το ύψος), όπως επίσης και η γλυκόζη αίματος μπορούν να προβλέψουν γνωστικές επιδόσεις, ακόμα κι αν ληφθεί υπόψη η ηλικία και η εκπαίδευση των ατόμων. Αυτό καταδεικνύει πως η σωστή διαχείριση του σωματικού βάρους και της γλυκόζης αίματος είναι σημαντική στη διατήρηση της γνωστικής υγείας στη γήρανση. Η μελέτη και ανάλυση των δεδομένων έγινε σε συνεργασία με την Επίκουρη Καθηγήτρια Διατροφής-Διαιτολογίας του Πανεπιστημίου Λευκωσίας, Δρ Έλενα Φιλίππου και τον Επίκουρο Καθηγητή Μεθοδολογίας της Έρευνας του Τμήματος Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Κύπρου Δρ Μιχάλη Μιχαηλίδη.

Συγκεκριμένα, η έρευνα στόχευε στη διερεύνηση του κατά πόσο το μεταβολικό σύνδρομο, που χαρακτηρίζεται από έναν συνδυασμό τουλάχιστον 3 αρνητικών παραγόντων όπως, αυξημένη περιφέρεια μέσης, αυξημένη γλυκόζη αίματος, αυξημένα τριγλυκερίδια, αυξημένη αρτηριακή πίεση ή μειωμένη HDL (‘καλή’) χοληστερόλη, συντείνει στη μείωση της γνωστικής λειτουργίας, ή αν κάποιοι από τους πιο πάνω παράγοντες και η παχυσαρκία επιδρούν από μόνοι τους αρνητικά στη γνωστική λειτουργία. Μελετήθηκαν νευρογνωστικά δεδομένα από 640 Ελληνοκύπριους ηλικίας ≥ 55 ετών, σε γενικά καλή υγεία και εκτιμήθηκαν όλοι οι πιο πάνω παράγοντες και τα ανθρωπομετρικά δεδομένα. Σε γνωστικούς ελέγχους αξιολογήθηκαν:

- α. η εκτελεστική λειτουργία του εγκεφάλου (που μας επιτρέπει να οργανώνουμε και να ελέγχουμε τις συμπεριφορές μας και τις πολλαπλές άλλες νοητικές λειτουργίες και να εκτελούμε στοχευμένες ενέργειες),
- β. η λεκτική επεισοδιακή μνήμη (που μας επιτρέπει να θυμόμαστε πράγματα που πρέπει να κάνουμε και γεγονότα που μας συνέβησαν), και
- γ. οι γλωσσικές ικανότητες.



Το έργο NEUROAGE άρχισε το 2009 και έχει ως βασικό στόχο τη μελέτη μεταβαλλόμενων παραγόντων (όπως οι δείκτες του μεταβολικού συνδρόμου, έτη εκπαίδευσης) και μη μεταβαλλόμενων παραγόντων (όπως το φύλο, γονιδιακή επιβάρυνση) που συνεισφέρουν στη γνωστική υγεία και που μπορεί να συμβάλουν στη διατήρηση γνωστικών λειτουργιών και προστασία από παθολογική γνωστική έκπτωση και την άνοια (βλέπε διάγραμμα). Στην παρούσα μελέτη φάνηκε ότι συγκεκριμένοι παράγοντες του μεταβολικού συνδρόμου όπως ο ΔΜΣ και η γλυκόζη αίματος είχαν αρνητικές επιδράσεις στις εκτελεστικές λειτουργίες του εγκεφάλου και όταν ακόμη ελεγχόταν η εκπαίδευση και η ηλικία. Όπως αναμενόταν, η αυξημένη ηλικία είχε αρνητικές επιπτώσεις στη γνωστική λειτουργία, ενώ η εκπαίδευση είχε ισχυρές θετικές επιδράσεις σε όλες τις γνωστικές λειτουργίες. Υπήρξαν κάποιες διαφορές στα ευρήματα ανάλογα με το φύλο που χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης.

Συμπερασματικά, το αυξημένο σωματικό βάρος και η γλυκόζη αίματος μπορούν να προβλέψουν γνωστικές επιδόσεις και συνεπώς η σωστή τους διαχείριση πρέπει να ληφθεί υπόψη για τη διατήρηση της γνωστικής υγείας στη γήρανση. Τα ευρήματα καταδεικνύουν επίσης τη σπουδαιότητα του ελέγχου της εκπαίδευσης και της ηλικίας σε μελέτες που διερευνούν καρδιομεταβολικούς παράγοντες κινδύνου και γνωστική λειτουργία, καθώς και την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα σχετικά με τις επιπτώσεις σε άντρες και γυναίκες ξεχωριστά.

Είναι σημαντικό, λοιπόν, για το ευρύ κοινό να διατηρεί ένα υγιές σωματικό βάρος, που μπορεί να επιτευχθεί με συνδυασμό σωστής διατροφής προσαρμοσμένης στις ενεργειακές ανάγκες του ατόμου και συστηματικής άσκησης, όπως επίσης και να κάνει τακτικά αιματολογικούς ελέγχους γλυκόζης και χοληστερόλης και αρτηριακής πίεσης κατόπιν ιατρικής συμβουλής, αφού όλα αυτά συμβάλλουν στην καλή υγεία και του εγκεφάλου.

Η αναγνώριση των προδιαθετικών παραγόντων για τη νοητική έκπτωση των ηλικιωμένων στην Κύπρο είναι πολύ σημαντική διότι, επιτρέπει τη θέσπιση κυβερνητικών προγραμμάτων πρόληψης της άνοιας, γεγονός που θα ελαττώσει το ποσοστό της αναπηρίας και της εξάρτησης των ηλικιωμένων, ελατώνοντας ταυτόχρονα το κοινωνικό, αλλά και το οικονομικό φορτίο της οικογένειας και της πολιτείας. Η μελέτη συμβάλλει στη θεμελίωση του οικοδομήματος της πρόληψης νευροεκφυλιστικών νοσημάτων ηλικιωμένων.

Η μελέτη έχει γίνει δεκτή για δημοσίευση στο έγκυρο επιστημονικό περιοδικό: *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*. (Philippou E, Michaelides M, Constantinidou F. *The role of metabolic syndrome factors on cognition using latent variable modelling: the Neurocognitive Study on Aging*, *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology* (και θα είναι διαθέσιμη σύντομα στο <https://doi.org/10.1080/13803395.2018.1483487>). Μέχρι στιγμής, το NEUROAGE έχει λάβει χρηματοδοτήσεις από ανταγωνιστικά προγράμματα του Ιδρύματος Προώθησης Έρευνας, από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης, από το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Διακρατικής Συνεργασίας και από το πρόγραμμα Ορίζοντας 20-20 της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ευχαριστούμε τους εθελοντές και τις οικογένειες τους για τη συμμετοχή στη μελέτη, τους συνεργαζόμενους Δήμους και οργανώσεις, καθώς και τους ερευνητές του Νευρογνωστικού Εργαστηρίου και του Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης του Πανεπιστημίου Κύπρου για τη σημαντική συνεισφορά τους.

Για περαιτέρω πληροφορίες το κοινό μπορεί να αποταθεί στην ηλεκτρονική διεύθυνση: can@ucy.ac.cy ή στο τηλ. 22 89 4437.