

Nezdravá strava poškozujeme naši mysl

Než se první vydání této knihy (*viz níže*) objevilo na pultech knihkupectví, dovršil jsem sedmdesátý rok života. Nedávno před tím jsme měli sraz ze střední školy po padesáti letech a tam jsem zjistil, že spousta mých bývalých spolužáků již nežije.

Každé ráno běhám, dříve šest i více mil za den, dnes tři až pět mil, v létě chodím na golf, v zimě běžkovat. Mám stále aktivní pracovní život, snad ještě aktivnější než dříve. Stále mě baví stejné činnosti, návštěvy vnuků a vnuček, večere s přáteli, práce na zahradě, cestování, hraní golfo, přednášení i drobné práce, které jsem vykonával už kdysi na farmě. Některé věci se však změnily. Nepochoybně existuje rozdíl mezi mnou dvaosmdesátníkem a mnou dvacetiletým. Jsem pomalejší, ne tak silný, pracuji denně méně hodin a častěji než dříve si zdřímnu.

Všichni víme, že v porovnání s mládím stárnutí nese snížení našich schopností. Je tady ale věda, která ukazuje, že schopnost jasného úsudku není něco, čeho bychom se měli v pokročilých letech vzdávat. Ztráta paměti, dezorientace a zmateční nejsou nevyhnutelnými součástmi stárnutí, ale spíše problémy spojenými s důležitými faktory životního stylu, např. s naší stravou.

V současné době máme v rukou opravdu užitečné informace týkající se vztahu stravování a dvou hlavních nemocí vztahujících se k duševnímu úpadku. Tou mírnější je duševní stav nazývaný „kognitivní dysfunkce“ čili „porucha myšlení“. Je popisován jako snižující se schopnost zapamatování a myšlení v porovnání s dřívějším stavem. V reálném životě je tento stav širokou škálou postižení – od případů jen lehce naznačujících snižující se schopnosti až po ty, které jsou daleko očividnější a lehčeji diagnostikovatelné.

Pak jsou zde duševní poruchy mající progresivní charakter (relativně rychle se zhoršují), mohou i ohrožovat život. Nazývají se demence a vyskytují se ve dvou hlavních typech: vaskulární demence a Alzheimerova choroba. Vaskulární demence je způsobena mnohočetnými malými poškozeními vznikajícími v oblasti zúžených mozkových cév. U starších lidí jsou tyto lehké „tiché“ příhody běžné. Mrtvice je považována za tichou, pokud proběhne, aniž bychom ji zaregistrovali (subjektivně i objektivně). Každá však vyřazuje část mozku z funkce.

Druhý typ demence, Alzheimerova choroba (Ach), vzniká, když se bílkovina nazývaná beta-amyloid hro-

madí v klíčových oblastech mozku a vytváří tam pláty, které se podobají cholesterolovým plátům u kardiovaskulárních chorob. (Pozn. red.: V oblasti plátu pak vzniká zánět. Uvolní se buněčné působky a volné kyslíkové radikály, které reagují s lipidy buněčné membrány neuronů, a způsobí tak zánik buňky.)

Alzheimerova choroba je u lidí až překvapivě častá. Říká se, že 1 % jedinců ve věku šedesáti pěti let vykazuje známky této nemoci a každých dalších pět let se toto číslo zdvojnásobuje. S touto nemocí bojuje přes 5 milionů lidí a ročně jich na ni půl milionu zemře. V USA představuje šestou nejčastější příčinu úmrtí. Podle odhadů ji bude v roce 2050 trpět až 14 milionů lidí. Předpokládám, že to je také jeden z důvodů, proč jsme tak připraveni přijímat „senilitu“ jako součást procesu stárnutí.

Porucha myšlení může vést k demenci, ale má také vztah ke kardiovaskulárním chorobám, mozkové mrtvici a diabetu II. typu. Všechny tyto nemoci postihují stejné skupiny obyvatelstva a často i stejné jedince. Toto seskupování znamená, že spolu jedinci či skupiny lidí sdílejí některé stejné rizikové faktory, např. hypertenzi a vysokou koncentraci cholesterolu v krvi. Obojí můžeme samozřejmě ovlivňovat prostřednictvím stravy.

Třetím rizikovým faktorem je množství problémových volných radikálů, které ve vyšším věku vyvolává v našich mozkových funkcích chaos. Vědci věří, že před tímto poškozením může naše mozky ochránit konzumace antioxidantů v potravě, stejně jako i u ostatních nemocí. Živočišné potraviny a produkty nemají ochranné antioxidantní štíty, a často tak aktivují vznik volných radikálů a následně poškození buněk. Na druhé straně rostlinné zdroje a strava na nich založená díky svým bohatým zásobám antioxidantů výše uvedenému poškození spíše brání. Jedná se o stejný vliv stravy, jaký jsme si vysvětlili v případě makulární degenerace. Také genetika má svůj význam, protože v průběhu výzkumů byly nalezeny specifické geny, jež mohou u člověka zvyšovat riziko postupné ztráty kognitivních funkcí. Klíčová a snad i dominantní úloha je však přisuzována i environmentálním (*týkající se okolního prostředí*) faktorům.

Bylo zjištěno, že u Američanů-mužů japonského původu žijících na Havajských ostrovech existuje vyšší výskyt Alzheimerovy choroby v porovnání s japonskými muži bydlicími v Japonsku. Jiná studie naznačuje, že se demence a Alzheimerovy choroby vysky-

tuje u rodilých Afričanů daleko méně než u Američanů afrického původu žijících v Indianě. Obě tato zjištění jasně podporují myšlenku, že vnější prostředí hraje při vzniku poruch myšlení významnou úlohu.

Alzheimerova choroba se také pojí se stravováním a často se objevuje spolu se srdeční chorobou, což nám napovídá, že obě nemoci mají stejné či podobné příčiny. Víme, co způsobuje srdeční chorobu, a také víme, co je pro jedince trpící touto nemocí největší nadějí. Strava. Studie prováděné na zvířatech přesvědčivě potvrdily, že strava s vysokým obsahem cholesterolu podporuje tvorbu beta-amyloidu, který je příčinou Alzheimerovy choroby. Studie zahrnující více než 5 000 lidí zjistila, že vyšší podíl tuků a cholesterolu v potravě směřuje ke zvýšení rizika obecně pro všechny demence.

Hovořil jsem s mnoha lidmi, kteří říkají: „Možná nebudu žít tak dlouho jako vy, co jíte zdravě, ale hodlám si tu dobu užít. Budu jíst steaky, kdykoliv budu chtít, budu kouřit, kdy se mi zamane, a dělat budu cokoli, na co budu mít chuť.“ S těmito lidmi jsem vyrůstal. Před nedávnem prodělal jeden takový můj přítel obtížnou operaci nádoru a poslední roky svého života strávil paralyzovaný v ošetrovatelském domě. Mnohokrát jsem ho tam navštívil a nikdy jsem neodešel bez pocitu uspokojení nad zdravotním stavem, který ve svém věku mám. Při návštěvách v tomto domě jsem občas zjistil, že někdo z nových pacientů je můj známý z dřívějších časů. Často trpěli Alzheimerovou chorobou – v tom případě byli umístěni do zvláštního oddělení tohoto ošetrovatelského zařízení.

Radost ze života, zvláště v jeho druhé části, může být významně omezena, pokud nic nevidíme, nejsme už schopni myslet, naše ledviny nepracují nebo máme křehké kosti, které se snadno lámou. Doufám, že já budu schopen užít si života nejen nyní, ale také v budoucnu, a že to bude život naplněný dobrým zdravím a nezávislostí.

CAMPBELL, T. Colin Ph.D.
a CAMPBELL, Thomas M., M. D.
v knize

NOVÁ ČÍNSKÁ STUDIE,
Výživa jako naprostý základ
prevence a mocný prostředek
léčby. Vydalo ji nakladatelství *Svitání plus, Hrubínova 1457,*
500 02 Hradec Králové,
www.svitani.cz, objednávky:
tel.: 737 605 855, e-mail: svitani.
objednavky@seznam.cz.