

Їжа для мозку. Наука розумного харчування

Ліса Москоні

ОЗНАЙОМЧИЙ ФРАГМЕНТ

Переклад — Валерія Глінка

© Видавництво «Наш Формат». Усі права застережено.

Фрагмент надано для ознайомлення. Повна книжка — nashaknyga.com.ua

Передмова

Кілька років тому я виголошувала головну доповідь на міжнародній конференції, присвяченій попередженню хвороби Альцгеймера. Це було одного погожого дня в Італії. Залу, у якій я виступала, заповнили лікарі, студенти і просто зацікавлені люди. Усі вони з нетерпінням хотіли почути про останні досягнення фармакології у сфері лікування хвороби Альцгеймера.

Я ж не надто хотіла бути вісником поганих новин. Та, на жаль, сучасні ліки від хвороби Альцгеймера зменшують прояв її симптомів на обмежений період часу, але не можуть завадити шкоді, яку завдає клітинам мозку старіння та власне захворювання. Нове покоління препаратів, що впливають на перебіг хвороби, зараз у процесі розробки. Однак поки що результати клінічних випробувань переважно розчаровують. Вони лише доводять те, що всі й так знали: ліків від цієї недуги немає і на їхню появу найближчим часом навіть не варто сподіватися.

Коли я про це сказала у промові, хтось з аудиторії спитав:

— А як щодо оливкової олії?

Мій мозок, сповнений різноманітних знань із нейронауки 1, був спантеличений. Оливкова олія?

Оливкова олія не була частиною жодного з моїх досліджень, та й під час занять я її не вивчала. Ступінь доктора нейронаук і ядерної медицини я отримала для того, щоб зосередитися на генетичному аспекті хвороби Альцгеймера. До цього мене підштовхнуло те, що я на власні очі бачила руйнівні наслідки цього недугу для моєї родини. Останні п'ятнадцять років я зосереджувалася на виявленні хвороби Альцгеймера на ранніх її етапах. Якщо говорити конкретно, то використовувала техніки отримання зображень мозку, такі як магнітно-резонансна томографія (МРТ) і позитрон-емісійна томографія (ПЕТ) 2, щоб дослідити мозок людей, враховуючи їхню

спадковість, і таким чином визначити ймовірність розвитку цієї хвороби.

Ця робота привела мене до того, що в 2009 році я очолила програму дослідження хвороби Альцгеймера «Сімейна історія» при Інституті медицини Нью-Йоркського університету. Програма охоплювала дітей і членів родин пацієнтів із хворобою Альцгеймера. Усіх учасників непокоїли ті самі запитання: «Я також перебуваю в зоні ризику? Що мені зробити для того, щоб напевно уникнути цієї хвороби?».

Із роками я помітила зміни в запитаннях пацієнтів, які стали перегукуватися із запитанням про оливкову олію на конференції. Окрім обговорення генів і ДНК, рано чи пізно пацієнти переходять до їжі: «Що мені варто їсти, щоб залишатися здоровим?».

У той час як усі мої дослідження визначаються освітою в дорослому віці, усе, що пов'язане з їжею, ґрунтується на моєму вихованні. Я народилася в італійській Флоренції та ще з дитинства навчилася любити повноцінну, здорову їжу. Я це сприймала як належне, допоки не переїхала у США, щоб отримати докторський ступінь. Я аж ніяк не очікувала зіткнутися з проблемою знайти якісні помідори або із загрозою отримати закупорку судин, яка розвивається через на перший погляд невинне печиво із шоколадною крихтою. У той час як я мордувалася з підтриманням здорового харчування в новому оточенні, моє дослідження показало, що я в цьому не самотня. Більш ніж половина учасників мого дослідження говорили про незначну кількість овочів у їхньому раціоні.

Так крок за кроком стало очевидно, що я рухаюсь у правильному напрямку. Але я відійшла від свого вихідного аргументу про генетичний аспект деменції 3. Насправді виявилося, що роль генів у розвитку хвороби Альцгеймера й деменції загалом не є настільки суттєвою, як уважалося раніше. У той час як у деяких

пацієнтів наявні агресивні генетичні мутації, що спричиняють деменцію, на ризик більшості населення отримати подібні недуги впливають медичні чинники й особливості способу життя — включно з харчуванням. Коли моє дослідження виявило важливість раціону й неуха до цього питання, я знову пішла вчитися — тепер уже у сфері інтегрованого харчування. Цю освіту, а також іншу роботу я використала для того, щоб заснувати Лабораторію харчування та тренування мозку при Нью-Йоркському університеті. Метою цієї ініціативи було визначити особливості стилю життя, які сприяють здоров'ю мозку, а відповідно попереджують розвиток деменції. Кілька років по тому я ініціювала вивчення харчування для мозку й почала викладати на факультеті досліджень їжі й харчування Інституту Стейнгардт Нью-Йоркського університету. Приблизно в цей самий час я стала працювати в Медичному інституті Вейла при Корнелльському університеті, де стала заступницею директора першої в країні клініки попередження хвороби Альцгеймера. Інноваційний підхід клініки охоплює фармацевтичні й поведінкові втручання, спрямовані на покращення медичних показників і способу життя задля попередження хвороби Альцгеймера. Раціон і харчування відіграють тут велику роль. Усе це змусило мене з головою поринути в дослідження складного взаємозв'язку між нашим мозком і тим, що ми їмо, щоб навчити людей споживати корисні для мозку продукти.

Як і будь-хто, кому доводилося сідати на дієту, я швидко зрозуміла, що поради із цього приводу часто були суперечливими й непослідовними. Як науковець я була більш ніж вражена кількістю й ефектом псевдонаукової інформації, доступної в інтернеті, особливо порівняно з тою невеликою кількістю статей із цієї тематики, надрукованих у авторитетних медичних журналах.

Ми багато чули про те, що допомагає та шкодить мозку. Наприклад, багато людей нещодавно стали частиною глютенної

паніки. Та лише кілька років тому люди вважали зернові культури головним компонентом здорового харчування й із жахом дивилися на жирну їжу. Проблема в тому, що, нехай поради в мережі і мають наукове підґрунтя, дуже мало з них було ретельно перевірено за допомогою досліджень. Інтернет і медіа-ресурси переповнені гучними заявами на основі невеликої кількості фактів і люблять з усього створювати сенсації. Принаймні раз на тиждень хтось та й питає мене про останні «диво-ліки» від хвороби Альцгеймера. Я перевіряю дані про це. Як правило, ліки і справді спрацювали... але на десяти мишах. Тому це хороша новина, якщо ви входите в число цих мишей. Цінність цього дослідження для людей — це вже зовсім інша історія.

Саме тут у гру вступає наукова точність. Якому з джерел інформації можна довіряти? Як упевнитися, що дослідження, про яке ми чули у вечірніх новинах, варте того, щоб до нього дослухатись?

Хоч достовірних наукових досліджень значно менше, ніж інтернет-блогів, результати перших точно є надійними. Нове покоління досліджень почало визначати поживні речовини, які особливо допомагають мозку працювати на повну, а також захищають його від старіння, таким чином зберігаючи розумові сили протягом життя. Крім того, сучасні науковці визначають речовини, що шкодять мозку, негативно впливаючи на когнітивні здібності та збільшуючи ризик розумового виснаження. Із цією темою пов'язаний і мій особистий досвід, який я отримала за роки практичних досліджень важливих зв'язків між генетикою, харчуванням і способом життя.

Важливо зазначити, що в цій книжці я не тільки подаю результати власного дослідження, а й аналізую дані сотень науковців, які десятиліттями вивчали зв'язок між харчуванням і здоров'ям мозку. Я сподіваюся донести до широкого загалу, що

наукові висновки — це не результат роботи однієї людини. Щоб вони з'явилися, потрібно, аби лікарі, науковці та просто зацікавлені люди об'єдналися задля тривалого обміну знаннями. Завдяки тому, що залучаються люди з усього світу, ми заохочуємо одне одного докопатися до вирішення проблеми, яка турбує нас найбільше. У цьому й полягає велич науки.

Якщо ви спираєтеся на окремі роботи, то ризикуєте побачити, що вони суперечать одна одній. Спочатку ви читаєте, що «згідно з науковими даними», вам треба за будь-яку ціну уникати холестерину. Потім знаходите інше, теж «наукове», пояснення того, що холестерин потрібен для здоров'я мозку. І як же можливо, щоб обидва факти були правильними?

Зрештою, жодне ізольоване дослідження не може бути ідеальним. Ми не можемо бути цілком упевненими, що його результати точні та що вони підходять для більшості населення. Нам треба дивитися на об'ємнішу картину. Що більше незалежне дослідження вказує на конкретний висновок і наполягає, щоб широкий спектр методів застосовували для великої кількості пацієнтів, то ймовірніше, що цей висновок правильний і його можна використовувати всім.

Та все ж будьте уважні. Їжу для мозку можна розділити на хорошу й погану. У цій книжці я спираюся на свій досвід нейронауковця, щоб створити неврологічну й харчову основи аргументу про те, що саме їжа особливо впливає на здоров'я мозку. Ви дізнаєтеся найновіші дані про нейрохарчування, або харчування для мозку. Ми розглянемо, як їжа розщеплюється на поживні речовини та як саме вони живлять мозок. Ми поговоримо про те, як працює мозок, і про те, як харчування впливає на його роботу. Також ми побачимо, що мозок має свій особливий раціон, який може відрізнятися від того, що потрібно решті нашого тіла. Під час підготовки до триатлону люди харчуються не так, як коли хочуть

схуднути. Так само й тут: щоб підтримувати когнітивне здоров'я, варто дотримуватися дієти для мозку. Виявляється, наше майбутнє в наших руках — і в нашій тарілці.

1 Нейронаука — комплекс наукових дисциплін, які займаються вивченням нервової системи на різних рівнях, від молекулярного до рівня цілого організму. Нейронаука з'явилася як галузь біології та згодом набула міждисциплінарного статусу на перетині біології, медицини, психології, хімії, інформатики, математики й мовознавства. — Прим. пер.

2 Позитрон-емісійна томографія — метод медичної радіоізотопної діагностики, що ґрунтується на застосуванні радіофармпрепаратів (РФП), мічених ізотопами, які і є випромінювачами позитронів. — Прим. пер.

3 Деменція — синдром стійкого порушення когнітивних функцій унаслідок органічного ураження мозку. — Прим. пер.

...

Далі — у повній книжці «Їжа для мозку. Наука розумного харчування».
nashaknyga.com.ua