

## Средиземноморская диета против деменции? | La diète méditerranéenne contre la démence?

Автор: НГ, [Женева](#), 20.11.2020.



Правильное питание – залог здоровья. Фото: Juan Gomez, Unsplash

Швейцарские и итальянские ученые доказали наличие корреляции между микрофлорой кишечника и появлением в мозге амилоидных бляшек, предшественников болезни Альцгеймера. При этом правильный режим питания мог бы снизить риск развития деменции на 20%.

Des scientifiques genevois et italiens apportent la preuve d'une corrélation entre le microbiote intestinal et l'apparition de plaques amyloïdes dans le cerveau, annonciatrice de la maladie d'Alzheimer. Un bon régime permettrait de réduire les risques de démence de 20%.

La diète méditerranéenne contre la démence?

Иногда кажется, что из-за эпидемии силы ученых всего мира брошены только на изучение проклятого коронавируса и поиск вакцины, но это, конечно, не совсем так – университетские центры продолжают вести работу и по другим важным направлениям. Например, на днях швейцарские и итальянские исследователи сделали прорыв в понимании механизма развития болезни Альцгеймера. Напомним, что это заболевание, которое является одной из самых распространенных причин деменции и до сих пор остается неизлечимым, только в Европе непосредственно затрагивает почти миллион человек.

Ученые давно подозревали, что кишечная микрофлора может играть важную роль в развитии нейродегенеративного заболевания, и это предположение было [подтверждено](#) сотрудниками Женевского университета (UNIGE), Женевского университетского госпиталя (HUG), Национального центра исследований и ухода за страдающими от болезни Альцгеймера и других психиатрических заболеваний в Брешии, Неаполитанского университета и Неаполитанского исследовательского центра IRCCS SDN. Ранее уже были выявлены отличия в профиле микробиоты у пациентов с болезнью Альцгеймера и у здоровых людей: у заболевших одни бактерии представлены больше, чем другие. Международная команда ученых доказала наличие корреляции между дисбалансом кишечной микрофлоры и развитием в головном мозге человека амилоидных бляшек, которые являются причиной появления характерных для болезни Альцгеймера нейродегенеративных нарушений.

Кишечные бактерии по-разному влияют на работу мозга. Они могут изменять характер взаимодействия между иммунной и нервной системами. Так, в амилоидных бляшках и вокруг сосудов головного мозга людей с болезнью Альцгеймера обнаружены липополисахариды – белки, расположенные на мембране бактерий с провоспалительными свойствами. Кроме того, кишечная микробиота вырабатывает метаболиты – короткоцепочечные жирные кислоты, которые, обладая нейропротекторными и противовоспалительными свойствами, прямо или косвенно влияют на функции мозга.

Во французско-итальянском эксперименте приняли участие 89 человек в возрасте от 65 до 85 лет. Некоторые из них страдали болезнью Альцгеймера или другими нейродегенеративными заболеваниями, вызывающими аналогичные проблемы с памятью, а другие были здоровы. С помощью позитронно-эмиссионной томографии (ПЭТ) ученые измерили уровень отложения амилоидов, а затем количественно определили наличие в крови различных маркеров воспаления и вырабатываемых кишечными бактериями белков, в том числе липополисахаридов и короткоцепочечных жирных кислот.

Выяснилось, что некоторые продукты кишечной микробиоты коррелируют с количеством амилоидных бляшек в мозге, причем «транспортировкой» белков занимается кровеносная система. При этом высокий уровень в крови липополисахаридов и некоторых короткоцепочечных жирных кислот (ацетат и

валерат) ассоциируется с большими амилоидными отложениями в мозге и с конкретными бактериальными штаммами; а высокий уровень другой короткоцепочечной жирной кислоты (бутират) коррелирует с меньшей амилоидной патологией.

На основе результатов исследования, опубликованного в научном журнале *Journal of Alzheimer's Disease*, могут быть разработаны новые стратегии профилактики, например, в виде возможной модуляции микрофлоры путем введения бактериального коктейля или пребиотиков для питания «хороших» бактерий в нашем кишечнике. Для начала, впрочем, ученым еще предстоит определить необходимые штаммы бактерий. Подобный коктейль может быть полезен только на очень ранней стадии заболевания, т.е. с целью профилактики, а не терапии уже прогрессирующего заболевания.

По [словам](#) одного из авторов исследования Джованни Фризони, в группу риска входят люди с дисбалансом кишечной флоры, а так называемая «средиземноморская диета» может снизить риск деменции на 20%. Напомним, что этот режим питания предусматривает обилие фруктов, овощей, бобовых, злаков, приправ и оливкового масла, умеренное употребление молочных продуктов, яиц и вина, ограниченное употребление рыбы и низкое – мяса.

## [Женева](#)

Статьи по теме

[В Швейцарии определяют стадию болезни Альцгеймера по анализу крови](#)

[Берн: деревня для больных Альцгеймером](#)

[Швейцарские врачи встали на защиту пациентов с болезнью Альцгеймера](#)

[Болезнь Альцгеймера: терпение близких творит чудеса](#)

[Еще один шаг в борьбе с нейродегенеративными заболеваниями](#)

[Таиланд - Эльдорадо для швейцарцев, страдающих болезнью Альцгеймера?](#)

---

### **Source URL:**

<https://nashagazeta.ch/news/sante/sredizemnomorskaya-dieta-protiv-demencii>