



DWUJĘZYCZNOŚĆ – a choroba Alzheimerera



Grochowska 312, Warszawa



zaburzeniapamieci.pl



224 411 104

statystyki

Istnieje wiele sposobów na to, aby zmniejszyć ryzyko rozwoju choroby Alzheimerera lub spowolnić jej postęp. Na ogół wymienia się zdrową i zbilansowaną dietę, regularną aktywność umysłową i fizyczną. Co więcej, wyniki badań naukowych wykazały, że jedną z nich jest dwujęzyczność. Jak to jest możliwe? Liczba osób cierpiących na chorobę Alzheimerera stale rośnie. Obecnie na świecie żyje ponad 40 milionów chorych. Według prognoz Światowej Organizacji Zdrowia (ang. World Health Organisation, WHO) do 2030 roku liczba ta będzie wynosiła 65 milionów, a do 2050 roku aż 115 milionów. Co więcej, mimo że choroba Alzheimerera kojarzona jest głównie z seniorami, to coraz więcej przypadków dotyczy osób poniżej 65. roku życia.

ZNAJOMOŚĆ JĘZYKÓW ZMNIEJSZA RYZYO ALZHEIMERA?

Umiejętność posługiwania się więcej niż jednym językiem obcym jest cenioną wartością, która pozwala nie tylko na znalezienie lepiej płatnej pracy, ale i lepsze poznanie otaczającego nas świata. Statystyki pokazują, że ryzyko rozwoju demencji jest nieco wyższe w krajach, w których populacja posługuje się wyłącznie jednym językiem. Na tej podstawie dowiedziono, że aktywne posługiwanie się językami obcymi nie tylko poprawia pamięć, ale i usprawnia niektóre funkcje poznawcze, w tym planowanie. Jest to związane z koniecznością „przełączania” się z jednego języka na drugi. Badania przeprowadzone za pomocą elektroencefalografu (EEG) wykazały, że osoby posługujące się wieloma językami wykazywały się szybszą aktywnością mózgową, a tym samym sprawniejszą synchronizacją systemów neuronalnych. Mówiąc prościej, ich mózgi pracowały znacznie szybciej i sprawniej. Hiszpańscy naukowcy z Universitat Oberta de Catalunya oraz Universitat Pompeu Fabra w Barcelonie postanowili sprawdzić, jak biegłość posługiwania się językiem, a także częstotliwość jego używania wpływają na funkcje poznawcze w kontekście choroby Alzheimerera. Uczestnicy tego badania zostali poddani zestawowi różnorodnych testów neuropsychologicznych. Okazało się, że aktywne używanie dwóch języków znacznie opóźnia występowanie objawów wczesnej fazy choroby Alzheimerera. Nadal jednak nie wiadomo, co jest tego przyczyną, jednakże badacze twierdzą, że jest to prawdopodobnie związane z częstym treningiem mózgu podczas „przełączania” się z jednego języka na drugi.



JAK SIĘ BRONIĆ PRZED ALZHEIMEREM?

Znajomość języków obcych to nie jedyny sposób na to, aby zmniejszyć ryzyko rozwoju demencji lub też spowolnić jej postępowanie. Naukowcy i lekarze od lat podkreślają, że duże znaczenie mają w szczególności trzy czynniki: ruch, dieta i profilaktyka stomatologiczna.

Ruch kontra choroba Alzheimera

Systematyczny ruch, a w szczególności ćwiczenia aerobowe, czyli takie, które zwiększają wymianę tlenową w organizmie, poprawiają funkcjonowanie mózgu, a co za tym idzie obniżają ryzyko choroby Alzheimera. Forma ruchu musi być jednak indywidualnie dobrana zarówno do możliwości, jak i upodobań. Dobrym przykładem jest chociażby szybki spacer, praca w ogrodzie, taniec, nordic walking i pływanie.

Badania przeprowadzone za pomocą rezonansu magnetycznego wykazały, że ćwiczenia aerobowe zwiększały objętość tych struktur mózgowych, które odpowiedzialne są za zapamiętywanie, np. formacja hipokampa. Dotyczyło to również osób, które cierpiały już na łagodne postacie demencji.

Dieta kontra choroba Alzheimera

Odpowiednio zbilansowana dieta jest podstawową profilaktyką wielu chorób, w tym nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, zawału serca, a także schorzeń o podłożu neurodegeneracyjnym. Nie istnieje co prawda jedna dieta, która miałaby wpływ na spowolnienie demencji lub całkowicie jej zapobiegania. Jednakże największe nadzieje pokłada się w diecie śródziemnomorskiej bogatej w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, w tym omega-3 i omega-6, witaminy z grupy B, witaminę D, antyoksydanty i błonnik.

W diecie osoby chorej na Alzheimera powinny znajdować się:

- tłuste ryby,
- orzechy i pestki,
- ziarna,
- świeże owoce i warzywa,
- rośliny strączkowe,
- jaja i produkty mleczne (niesłodzone),
- produkty zbożowe, w tym kasze, otręby, ryż.

Zdrowe zęby kontra choroba Alzheimera

Chroniczne stany zapalne jamy ustnej, w tym próchnica, znacznie zwiększają ryzyko rozwoju choroby Alzheimera. Badacze wykazali nawet związek między paradontozą a ubytkiem zdolności poznawczych. Przyczyn tego zjawiska jak dotąd nie opisano, jednakże uważa się, że ma to związek z nagromadzeniem się w organizmie komórek związanych ze stanem zapalnym organizmu, co może niszczyć również tkankę nerwową.

Nie ma jednej skutecznej metody na zapobieganie rozwojowi choroby Alzheimera lub spowolnienie jej postępowania. Na postęp choroby składa się bowiem wiele czynników, nie tylko środowiskowych, ale także genetycznych. Niemniej jednak warto pamiętać o tym, że zdrowa dieta, systematyczna aktywność fizyczna i umysłowa, a także higiena



jamy ustnej mają duży wpływ na kondycję mózgu. Warto pamiętać o tym w każdym wieku, ponieważ wczesne wdrożenie właściwej profilaktyki znacznie obniża ryzyko problemów kognitywnych.
