

# Sporttal és diétával az öregedés ellen

**Igenis tehetünk az ellen, hogy ne csökkenjen drasztikusan a várható élettartamunk, és hogy ne sérüljön az agyunk. Szegedi szakemberek osztottak meg hasznos információkat erről az agykutatás hetén. Mutatjuk.**

## SZEGED

K. A. R.

A modern társadalomban az ember életminősége és várható élettartama jelentősen megnövekedett. Ennek hatására előtérbe kerültek az öregedés során fellépő egészségügyi problémák.

## EGYÉNI ÉS TÁRSADALMI TEHER

Különösen nagy egyéni és társadalmi terhet rónak ránk a gondolkodásunkat, agyunk működését befolyásoló betegségek, mint például az Alzheimer-kór vagy az időskori elbutulás. Éppen ezért az idegi agykutatás hetének fókuszában az öregedés állt, erről tartott online előadást a Kutatók Éjszakáján Farkas Elek Attila, a Szegedi Biológiai Kutatóközpont tudományos főmunka-

társa és Pósa Anikó, az SZTE Élettani, Szervezetani és Idegtudományi Tanszékének kutatója.

Előbbtől megtudtuk, hogy az öregedő agy működésének romlásában nagy szerepet játszik az agyi mikroérhálózat funkcionális sérülése, mivel ez látja el idegsejtjeinket táplálékkal, távolítja el agyunkból a káros anyagcseretermékeket és védi meg idegrendszerünket a kórokozóktól. Beszélt arról is, hogy egy 75 kilós ember testének a 2 százalékát az agy, ugyanakkor a vérellátás egyötöde idegösszpontosul. Csaknem 200 milliárd sejt alkotja az agyat, így két ember agya összesen annyi elemből épül fel, mint amennyi csillag van az égen. Érdekesként elmondta, hogy ha ezeket az agyi mikroelemeket egymás után fűznénk, akkor 600 kilométer hosszú szakasz jönne ki belőle.

## A VÉR-AGY GÁT FONTOS FELADATA

Ugyanakkor megjegyezte, hogy az életkor előrehaladtával sérülnek az agyalkotói, főként a vér-agy gát, amely az idegrendszer homeosztázisának fenntartásában, az agy védel-



A rendszeres napi testmozgás minden korosztály számára ajánlott. FOTÓ: DREAMSTIME

mében, táplálásában és finoman regulált működésének biztosításában játszik jelentős szerepet. Az Alzheimer-kór esetén is elsőként legtöbbször ennek a gátnak a sérülését mutatják ki.

Azonban van megoldás arra, hogy a sérülés minél kisebb mértékű legyen, ezt rendszeres mozgással és diétával lehet elérni. Erről már Pósa Anikó beszélt. Tőle tudtuk meg azt, hogy az agyi ereket érintő disz-

funkciók valamennyi fejlett országban az egyik leggyakrabban előforduló betegségek közé tartoznak, valamint sajnálatos módon világviszonylatban is az egyik vezető haláloknak számítanak.

## AJÁNLOTT A NAPI 45-60 PERCES MOZGÁS

Ennek kockázatát a szakember beszámolója szerint jelentősen növeli az ülő életmód, az egészségtelen táplálkozás, az elhi-

zás, valamint a káros szokás is, ilyen például a dohányzás. Kiderült, a serdülőkorú túlsúly nemcsak pszichoszociális terhet jelent, de bizonyítottan szoros összefüggésbe hozható a várható élettartam drasztikus csökkenésével. Pedig mindössze napi 45-60 perces testmozgás is hatásos lehet a súlygyarapodás megfékezésében, valamint a cerebrovaszkuláris betegségek megelőzésében.

**Csaknem 200 milliárd sejt alkotja az agyat, így két ember agya összesen annyi elemből épül fel, mint amennyi csillag van az égen.**

A szakember a mozgás mellett a kalóriamegvonást is javasolta, szerinte ha felére csökkentjük a bevitt kalória mennyiségét, akkor már jelentősen hozzájárultunk az élettartamunk növeléséhez. Mindemellett pedig vannak olyan kémiai anyagok, amelyek szintén hatásosak lehetnek, ilyen a rezveratrol, ami a vörös szőlőben található meg, ezért javasolta, hogy hetente fogyassunk egy kevés vörösbor, vagy aki nem szeret borozni, az szőlőmagkivonatot is tud vásárolni, valamint rezveratrol tartalmú étrendkiegészítőket is.

További izgalmas hírekért látogasson el ide:

delmagyar.hu