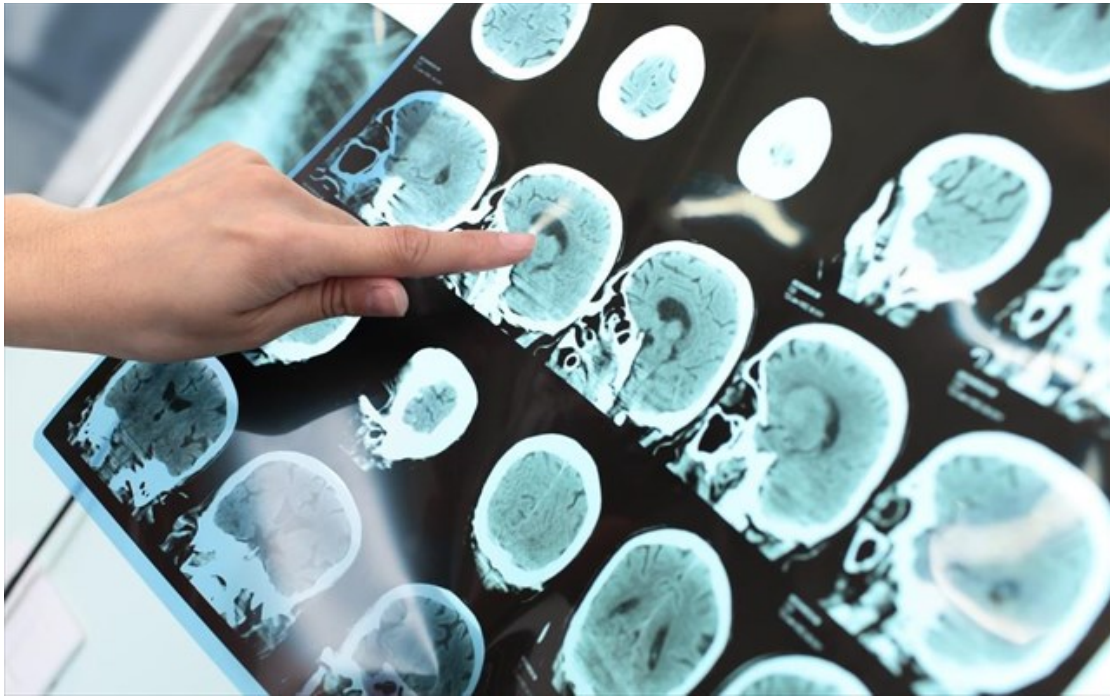


Ατομα με χαμηλά επίπεδα B12 έχουν αυξημένες πιθανότητες ατροφίας της μνήμης

Δευτέρα, 08 Αυγούστου 2016 07:30 NAFTEMPORIKI



Πρόσφατη μελέτη Σουηδών ερευνητών είχε δείξει ότι η βιταμίνη B12 μπορεί να δράσει προστατευτικά έναντι του Αλτσχάιμερ, γεγονός που σημαίνει ότι οι ηλικιωμένοι, οι οποίοι έχουν μεγαλύτερα επίπεδα B12 στο αίμα τους, αντιμετωπίζουν μικρότερο κίνδυνο να εμφανίσουν τη διαδεδομένη νευροεκφυλιστική πάθηση.

Η μελέτη αυτή είχε γίνει υπό τον δρα Μπάμπιακ Χούσμαντ του φημισμένου Ινστιτούτου Καρολίνσκα της Στοκχόλμης, που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό νευρολογίας «Neurology», και κατέδειξε ότι πολλοί ηλικιωμένοι πάσχουν από έλλειψη βιταμίνης B12. Επεσήμανε ωστόσο, πως αυτό δεν σημαίνει κατ' ανάγκη ότι όσοι σπεύσουν να πάρουν συμπληρώματα βιταμίνης B, θα «φρενάρουν» οπωσδήποτε την ανάπτυξη της νόσου. Τώρα μια ακόμα μελέτη έρχεται να επιβεβαιώσει αυτά τα ευρήματα καθώς, διαπίστωσε ότι η έλλειψη της B12 έχει ως αποτέλεσμα την ατροφία εγκεφάλου και την απώλεια μνήμης.

Συγκεκριμένα, ερευνητές από το πανεπιστήμιο της Οξφόρδης στο Ηνωμένο Βασίλειο παρακολούθησαν και αξιολόγησαν 107 υγιή άτομα, ηλικίας 61-87 ετών, για μια περίοδο 5 ετών.

Οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε κλινικές εξετάσεις όπως μαγνητική τομογραφία εγκεφάλου για αξιολόγηση του μεγέθους και ατροφίας του εγκεφάλου, αναλύσεις αίματος με μετρήσεις βιταμινών ή άλλων ενώσεων (όπως βιταμίνη B12, βιταμίνη B9 ή φολικό οξύ, τρανσκοβαλαμίνης, ομοκυστεΐνης και άλλες) και τεστ αξιολόγησης των γνωστικών τους δυνατοτήτων.



Σύμφωνα με τα ευρήματα της μελέτης, τα άτομα που είχαν αρχικά τα χαμηλότερα επίπεδα βιταμίνης B12 στο αίμα τους, παρουσίασαν διαχρονικά μεγαλύτερη μείωση του μεγέθους του εγκεφάλου τους, δηλαδή παρουσίασαν μεγαλύτερη εγκεφαλική ατροφία. Στους εθελοντές με τα χαμηλότερα επίπεδα της βιταμίνης, η απώλεια εγκεφαλικού ιστού, ήταν 6 φορές μεγαλύτερη από ότι σε αυτούς που είχαν τα ψηλότερα επίπεδα της βιταμίνης.

Επιπροσθέτως, οι συμμετέχοντες με τα χαμηλότερα επίπεδα βιταμίνης B12 δεν είχαν τιμές που ήταν πιο κάτω από το κατώτερο όριο του κανονικού, γι' αυτό δε θεωρήθηκε ότι είχαν έλλειψη της βιταμίνης. Ωστόσο παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά με 6 φορές περισσότερη απώλεια εγκεφαλικού ιστού σε αυτούς που είχαν τα κατώτερα επίπεδα

βιταμίνης σε σχέση με αυτούς που είχαν τα ψηλότερα. Το γεγονός αυτό από μόνο του δείχνει σύμφωνα με τους επιστήμονες, ότι πιθανόν να χρειάζεται αναθεώρηση των ποσοτήτων βιταμίνης B12 που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός καθημερινά.

Η μελέτη αυτή δεν δείχνει ξεκάθαρα ότι τα χαμηλά επίπεδα B12 στο αίμα προκαλούν ατροφία της μνήμης, αλλά ότι τα άτομα με χαμηλά επίπεδα B12 έχουν αυξημένες πιθανότητες για ατροφία εγκεφάλου.

Οι ερευνητές επεσήμαναν ότι είναι απαραίτητο να διαπιστωθεί επίσης, κατά πόσο η χορήγηση της [βιταμίνης B12](#) είναι σε θέση να βελτιώσει τη μνήμη σε ηλικιωμένους που παρουσιάζουν μείωση των γνωστικών τους ικανοτήτων ή και ατροφία του εγκεφάλου. Μάλιστα, η ίδια ερευνητική ομάδα ανέφερε ότι διεξάγει νέα έρευνα με σκοπό να διαπιστώσει αν η χορήγηση B12 σε ηλικιωμένους με ανεπάρκεια της μνήμης μπορεί να επιβραδύνει τη μείωση του μεγέθους του εγκεφάλου τους.

πηγή: naftemporiki.gr