

# Дослідили позитивний вплив волоських горіхів на пам'ять

Цікавим на сьогодні є дослідження, яке провели в університеті Лома Лінда. Дослідження стосувалося впливу вживання волоських горіхів на розумові здібності людини при здоровому стані та при певних психічних захворюваннях.

Учасниками були здорові літні чоловіки та жінки, які мали нормальну когнітивну та зорову функцію на момент прийняття на роботу. Критеріями включення були вік від 63 до 79 років, мабуть, здоровий і однаково бажачий бути в будь-якій з двох груп. Критерії виключення включали неможливість пройти нейропсихологічне тестування; хворобливе ожиріння ( $IMT \geq 40$  кг / м<sup>2</sup>); неконтрольований діабет ( $HbA1c > 8\%$ ); неконтрольована гіпертонія (артеріальний тиск на лікуванні  $\geq 150/100$  мм рт.ст.); попередній інсульт, значна травма голови або операція на мозку; відповідні психіатричні захворювання; велика депресія; когнітивне погіршення або деменція з оцінкою  $< 24$  на Міні-психічному обстеженні (MMSE) (Folstein et al., 1975); інші нейродегенеративні розлади, такі як хвороба Паркінсона; вдосконалені стани AMD або очей, що виключають офтальмологічну оцінку; попередня хіміотерапія; хронічні захворювання з прогнозованим скороченим терміном життя; алергія на волоські горіхи; звичайне використання риб'ячого жиру та / або деревних горіхів ( $> 2$  порції на тиждень) та / або інших відповідних джерел ALA, таких як лляне масло або соєвий лецитин.

Учасники отримували 15% щоденного споживання енергії як волоські горіхи протягом 2 років або утримувалися від волоських горіхів. Щоб оцінити необхідну кількість волоських горіхів, учасники заповнили 3-денну історію дієти та опитувальник фізичних навантажень на початковому рівні. Коефіцієнт фізичної активності та енергетичні потреби були отримані, використовуючи формулу Всесвітньої організації охорони здоров'я для енергетичних потреб для дорослих  $> 60$

років ( Всесвітня організація охорони здоров'я, 1985 р.).

Щоб покращити дотримання учасниками, кожні 2 місяці надавались додаткові надбавки до волоських горіхів на 1 кг для врахування потреб сім'ї. Учасникам контрольної групи рекомендували утримуватися від їжі волоських горіхів протягом тривалості дослідження. Використання багатих на ALA каноли та соєвих масел було обмежено.

На початку, протягом дослідження та наприкінці дослідження були проведені такі виміри: Клінічна оцінка, дієтична оцінка, Фізичні навантаження, антропометрія та склад тіла, когнітивне тестування, Офтальмологічна оцінка, біохімічні вимірювання, Генетичне тестування, Магнітно-резонансна томографія мозку, Каротидна ультрасонографія, Амбулаторний контроль артеріального тиску, Довжина теломера, МікроРНК.

## **Результати**

Первинні результати – це зміни від базових показників у складеній шкалі всіх нейропсихологічних тестів на пізнання та середньої товщини шару сітківки нервових волокон сітківки кожного ока, оцінені за допомогою оптичної когерентної томографії (ОКТ). В якості вторинних пізнавальних результатів ми проаналізуємо композити для різних когнітивних областей, включаючи пам'ять, мову, сприйняття та фронтальні функції (детальніше див. Розділ Когнітивні тестування); оцінити захворюваність на АД за критеріями NINCDS-ADRDA ( McKhann et al., 1984 ); та оцінити захворюваність на ІХС, визначену діагностичними критеріями Петерсена ( Petersen et al., 2001 ). Вторинні результати ОСТ – товщина куба макули, об'єм куба та центральна товщина.

Інші вторинні результати для всієї когорти – це зміни антропометричних заходів, ліпідного профілю, маркерів запалення та окислювального стресу в сироватці крові, жирних кислот еритроцитів (RBC) та сечових поліфенолів. На місці BCN будуть оцінені наступні вторинні результати: структурні та

функціональні змінні МРТ головного мозку, товщина інтимо-медіатину каротиду (ІМТ) та наліт бляшок, склад тіла, мінеральна щільність кісток, 24-годинний амбулаторний артеріальний тиск, довжина теломеру лейкоцитів, сироваткові мікроРНК.

## **Висновки**

Підводячи підсумок, дослідження WANA оцінює когнітивну функцію та здоров'я сітківки у когорті похилого віку після щоденного прийому волоських горіхів протягом 2 років. Результати можуть надати високі показники користі від регулярного споживання волоських горіхів від затримки початку вікових дегенеративних захворювань. Отримані результати повинні перетворитись на політику охорони здоров'я та обґрунтовані рекомендації для населення.

Посилання на статтю з дослідженням  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5222811/>

**Джерело – [angelia.ua](http://angelia.ua)**