

## DROBCI IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Zbrali: Tina Lipar in Mojca Slana

### GR: VPLIV KAVE NA DOLGOŽIVOST

Odgovor na vprašanje, kako živeti dlje, je lahko bolj preprost, kot si predstavljamo. Išče-mo ga lahko že v skodelici jutranje kave. Starejši prebivalci Ikarie, enega izmed grških otokov, se ponasajo z eno izmed daljših življenjskih dob na svetu. Znanstveniki se lahko iz njihovih izkušenj in načina življenja učijo o skrivnostih daljšega življenja. Raziskovalci so v novi študiji, objavljeni v *Vascular Medecine*, proučevali srčno-žilno zdravje ljudi. Ugotovili so, da je skodelica vrele grške kave ključ do dobrega zdravja ljudi iz Ikarie.

Le 0,1 % ljudi v Evropi doživi 90 let in več, na grškem otoku Icaria pa je takih 1 %. Slednji odstotek je priznan kot ena izmed najvišjih stopenj dolgoživosti na svetu, otočani pa navadno dodana leta v svojem življenju preživijo v dobrem zdravstvenem stanju.

Gerasimos Siasos, zdravnik in profesor na *University of Athens Medical School*, je skupaj s svojo ekipo poskušal ugotoviti, ali pitje kave pri starejših ljudeh vpliva na njihovo zdravje. Raziskovalci so ugotavljali povezavo med pitjem kave in endotelijsko funkcijo posameznika. Endotelij je notranja plast celic v krvnih žilah, na katero vplivajo tako staranje kot življenjske navade (npr. kajenje). Raziskovalci so se usmerili v proučevanje vpliva kave na podlagi ugotovitev predhodnih raziskav, ki govorijo o tem, da lahko zmerno uživanje kave malce zmanjša tveganje za koronarna srčna obolenja in da lahko pozitivno vpliva na stanje endotelijske funkcije.

Iz vzorca 673 ljudi, starejših od 65 let, ki imajo na otoku Icaria stalno prebivališče, so razisko-valci z randomizacijo izbrali 71 moških in 71 žensk, ki so bili nato vključeni v študijo. V okviru raziskave so zdravstveni delavci pri preiskovancih opravili zdravstvene teste (ugotavljanje visokega krvnega tlaka, sladkorne bolezni itd.), skupaj z

njimi pa so izpolnili tudi vprašalnike o zdravstvenem stanju sodelujočih v raziskavi, o njihovih življenjskih navadah in navadah pitja kave.

Raziskovali so proučevali vse vrste kave, ki so jo preiskovanci uživali. Velika večina (87 %) preiskovancev je uživala prevreto grško kavo vsak dan. Pri le-teh je bilo moč opaziti boljšo endotelijsko funkcijo kot pri ljudeh, ki so uživali preostale vrste kave. Tudi pri ljudeh s povišanim krvnim tlakom je bilo uživanje prevrete grške kave povezano z izboljšano endotelijsko funkcijo.

Prevreta grška kava je bogata z polifenoli in antioksidanti, vsebuje pa le zmerno količino kofeina. Vse naštetu bi lahko pripomoglo k večjim koristnim učinkom te vrste kave na človeško telo.

Opisana študija kaže na povezavo med pitjem kave in srčno-žilnimi boleznimi. Toda avtorji študije zaključujejo, da so potrebne nadaljnje študije, ki bodo pokazale na pravi mehanizem ugodnega vpliva kave na srčno-žilno zdravje.

Vir: *Science Daily*, 2013. *Does Greek Coffee Hold the Key to a Longer Life?* V: <http://www.sciencedaily.com/releases/2013/03/130318151620.htm> (sprejem 24. 4. 2013).

### SLO: V GIBANJU TUDI V STAROSTI

V *gibanju tudi v starosti* je krajša knjižica, ki na 12 straneh prikazuje koristi redne telesne dejavnosti v starosti, tveganje, ki ga s seboj prinaša telesna nedejavnost, smernice telesne vadbe za starejše odrasle, opisani so tudi različni načini telesne vadbe, načrt telesne dejavnosti, avtorji pa se dotaknejo tudi varnosti in preprečevanja poškodb. Knjižica je namenjena ljudem, starejšim od 65 let, napisana je na zanimiv in pregleden način ter obogatena s slikami, kar jo naredi uporabniku prijazno.

Avtorica knjižice, Andreja Drev, vseskozi poudarja, da je redna in zadostna telesna dejavnost

potrebna tudi v starosti. Različne epidemiološke študije so pokazale, da redna telesna dejavnost varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni: vpliva na zmanjšanje tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, kapi, visokega krvnega tlaka, sladkorne bolezni tipa 2, osteoporoze, raka debelega črevesa in raka na prsih.

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča, da za doseganje koristi za zdravje pri odraslih zadošča zmerna telesna dejavnost, ki traja skupaj vsaj 30 minut na dan, izvaja pa se večino ali vse dni v tednu. Starejši ljudje naj bi kombinirali različne vrste telesne vadbe. Tako naj bi v svojo aktivnost vključili aerobne gibalne dejavnosti (hoja, hitra hoja, tek, kolesarjenje, ples, plavanje ...), vaje za mišično moč, vaje za gibljivost in ravnotežje. Pomembno je, da starejši človek aktivnost prilagodi svojim zmognostim, v primeru, da se za redno izvajanje različnih vadb odloči po daljšem obdobju telesne nedejavnosti, pa se svetuje predhodni pogovor z osebnim zdravnikom.

Na koncu spletne knjižice je dodana še povezava na drugo knjižico z naslovom *Spletna knjižica telesnih vaj za starejše odrasle*. Napisala sta jo strokovnjaka na področju telesne aktivnosti; Jasna Lavren, prof. šp. vzgoje, in izr. prof. dr. Damir Karpljuk. V knjižici so zbrane vaje za gibljivost, vaje za moč in vaje za ravnotežje, ki se lahko izvajajo doma, nekatere pa tudi na prostem v naravi. Vsaka posamezna vaja je opremljena z opisom izvedbe in fotografijo. Avtorja knjižice pravita, da za izvajanje vaj potrebujemo zelo malo opreme, le primerno obleko in obutev ter mehko podlogo, nekatere vaje pa se izvajajo tudi sede oziroma stoje ob stolu. Priporočata, da se vadi po malem, vendar redno in večkrat na dan. *Vira: Drev Andreja, 2010. V gibanju tudi v starosti. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja. V: <http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=228> (sprejem 9. 5. 2013), Lavrenčič Jasna in Karpljuk Damir, 2010. Spletne knjižice telesnih vaj za starejše odrasle. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja. V: <http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=228> (sprejem 9. 5. 2013)*

## ZDA: JOGA V STAROSTI

Joge, kot enega izmed načinov telesne vadbe, se poslužujejo predvsem predstavniki mlajše in srednje generacije. Mnogi izmed le-teh navdušencev pa želijo z jogo nadaljevati v pozni odrasli dobi oziroma tudi, ko ostarijo. Ob tem pa se postavlja vprašanje, ali je joga primeren in varen način vadbe za starejše ljudi.

Dr. Loren Fishman, specialist za bolečine v križu z Manhatna, je prepričan, da je bila joga nekoč telesna vadba starejših ljudi in da je ljudi ohranjala živahne in je podaljševala življenje skozi tisočletja. Dr. Loren se poslužuje joge pri rehabilitaciji bolnikov, v različnih prispevkih pa jo tudi označuje kot dobrodošel pripomoček medicinskemu zdravljenju. Sam je mnenja, da je joga za starejše ljudi varna, če se izvaja pravilno in se z njo ne pretirava.

Z dr. Lorenom se strinja tudi Carrie Owerko, inštruktor joge, ki se s to vrsto telesne vadbe ukvarja že desetletja. Meni, da se lahko z jogo poglobljeno ukvarjamo v vsaki starosti, sam način vadbe pa je treba prilagoditi starostni skupini.

Dr. Fishman opozarja, da staranje prinaša spremembe v gibanju, moči in ravnotežju, zaradi česar je treba tudi pri veteranih joge vadbo prilagoditi. Poleg tega se lahko pri starejših ljudeh pojavijo telesne omejitve, povezane z artritidom, poškodbami in drugimi težavami, ki včasih zahtevajo, da posameznik katero izmed vaj v celoti izpusti.

Posameznik z osteoporozo tako izpusti vaje, ki vključujejo stoji na glavi, in tiste, ki zahtevajo ekstremne upogibe hrbtenice. Ljudje z glavkomom pa se izogibajo vaj, pri katerih je glava locirana nižje od srca (stoji na glavi, stoje na rokah in ramenih ter različni predkloni). Da se izognemo zdravstvenemu tveganju, je za starejše najbolj priporočljiva vadba z zdravnikom.

Carrie Owerko svetuje, da si starejši ljudje pred vadbo vzamejo več časa za ogrevanje, še posebej tisti, ki se soočajo z otrdelostjo sklepov in

artritičnimi spremembami oziroma imajo težave, povezane s preteklimi poškodbami.

Roger Cole, dolgoletni inštruktor joge, pravi, da redno izvajanje joge pripomore pri vzdrževanju gibčnosti telesa tudi pri starejših. Prepričan je, da je togost telesa, ki je s staranjem vse bolj izrazita, posledica opuščanja aktivnosti, ki vzdržujejo gibljivost.

Številni vaditelji joge so prepričani, da lahko starejši ljudje jogo izvajajo varno, če pri vadbi poslušajo svoje telo in vedo, kdaj odnehati.

Vir: *Couturier Kelly, 2013. Yoga after 50. New York Times*. V: <http://well.blogs.nytimes.com/2013/05/01/yoga-after-50/?ref=elderly>

### **ZDA: RADIOLOŠKA SPOZNANJA LAHKO POMAGAJO PREPOZNAVATI ŽRTVE ZLORAB MED STAREJŠIMI**

Raziskava, predstavljena na letnem srečanju radiologov v Severni Ameriki, govori o identificiranju vzorca poškodb, ki lahko kažejo na zlorabo starejših.

Kieran J. Murphy, začasni vodja radiologov na *University Health Network* v Torontu, pravi, da klinični zdravniki prijavijo le okoli 2 % fizičnih zlorab starejših. Za področje zlorabe starejših ljudi je zelo malo dostopnih informacij. To področje je zelo zapostavljeno.

Da bi pomagal radiologom identificirati potencialne primere zlorabe starejših, je dr. Murphy naredil pregled literature in preiskal podatkovne baze o primerih zlorabe starejših. Želel je pridobiti informacije o vrstah poškodb, ki jih najdemo pri žrtvah zlorab, starejših od 60 let.

Analiza več kot 1100 primerov je razkrila, da so najpogostejše poškodbe starejših ljudi, ki so utrpeli zlorabo: poškodbe na obrazu, poškodbe zob, subduralni hematomi (krvavitev v prostor med zunanjo in srednjo možgansko ovojnico), poškodbe oči in grla, zlomi reber in poškodbe zgornjih okončin. Analiza je razkrila tudi, da starejši ljudje, ki so žrtve zlorab, najpogosteje živijo doma, zanje pa skrbijo neprofesionalni oskrbovalci.

Starejši ljudje, ki utrpijo zlorabo, so pogosto socialno izolirani, depresivni in zanemarjeni. Dr. Murphy pravi, da so povzročitelji zlorab pogosto finančno odvisni ob svojih žrtvah, nemalokrat pa imajo tudi težave z zasvojenostjo od različnih substanc.

V primerjavi z ljudmi, ki so bili poškodovani v nesreči, imajo žrtve zlorab pogosteje poškodbe možganov, glave ali vratu. Obdukcije so pokazale, da so vzroki smrti pri žrtvah zlorab v tretjini subduralne krvavitve.

Dr. Murphy pravi, da morajo biti radiologi seznanjeni z vzorci poškodb, ki se pogosto pojavljajo pri zlorabljenih starejših ljudeh. Še bolj pomembno pa je upoštevanje bolnikovih radioloških izvidov pri ugotavljanju tveganja za zlorabe. Vir: *Science Daily, 2012. Radiologic and Physical Findings Identify Elder Abuse*. V: <http://www.sciencedaily.com/releases/2012/11/121127003309.htm> (sprejem 24. 4. 2013)

### **ZDA: S STIGMATIZACIJO POVEZANA SLABŠA SPOSOBNOST SPOMINJANJA**

Prepričanje o tem, da se nam bo s staranjem spomin poslabšal, je lahko samoizpolnjujoča se prerokba. Raziskovalci z državne univerze v Severni Karolini so namreč ugotovili, da starejši posamezniki, ki so prepričani, da se ljudje po 65 letu na testih spomina slabše odrežejo kot mlajša generacija, to z rezultati testov dejansko potrdijo. V nasprotju z njimi pa starejši posamezniki, ki negativnih stereotipov o staranju in izgubi spomina nimajo, prej omenjene teste rešijo precej bolje.

Dr. Tom Hess je skupaj z ostalimi raziskovalci z univerze v Severni Karolini dokazal, da imajo starejši ljudje lahko težave s spominom, kadar se v določeni situaciji aktivirajo negativni stereotipi. Na primer, starejši ljudje se bodo na testih spomina veliko slabše odrezali, če jih bomo pred testiranjem seznanili s tem, da ljudje njihove generacije na podobnih testih ne dosegajo visokih rezultatov. Do okrnjenega spominjanja pri

starejših pa lahko pride tudi, če imajo občutek, da so s strani drugih ljudi stigmatizirani.

Hess pravi, da se starejši ljudje lahko dnevno srečujejo s situacijami, v katerih imajo občutek stigmatiziranosti. Če se vseskozi obremenjujejo s tem, kaj si drugi ljudje mislijo o njih, lahko to vpliva na njihov spomin in splošno funkcioniranje. Hess dodaja, da pri starejših ljudeh, ki se ne počutijo stigmatizirane oziroma živijo v spodbujajočem okolju, ki poudarja pozitivne vidike staranja, spomin dosti boljše deluje. Z drugimi besedami, če smo prepričani, da staranje ne bo načelo naše sposobnosti spominjanja, potem imamo veliko več možnosti, da tudi v pozno starost ohranimo dober spomin.

Raziskovalci so ugotovili, da negativni stereotipi bolj vplivajo na ljudi, stare med 60 in 70 let, kot na tiste, ki so stari med 71 in 82 let. Pri starejših ljudeh, ki se počutijo stigmatizirane, pa se slabše odrežejo predstavniki malce starejše skupine (71 – 82 let) kot njihovi mlajši vrstniki (60 – 70 let). Ob tem pa se je potrebno zavedati, da negativni stereotipi najbolj prizadenejo visoko izobražene posameznike.

Iz zgoraj opisanega lahko sklepamo, da je za starejše ljudi spodbujajoče okolje, v katerem se čutijo spoštovane in sprejete, eden izmed ključnih dejavnikov za ohranjanje tako fizičnega kot psihičnega zdravja.

Vir: *Sciencce Daily*, 2009. *Think Memeory Worsens With Age? Then Yours Probably Will*. V: <http://www.sciencedaily.com/releases/2009/04/090421154335.htm> (sprejem 10. 5. 2013).

## ZDA: ZLORABA ALKOHOLA IN DROG MED STAREJŠIMI

V Ameriki se bo v prihodnjih letih upokojilo okoli 78 milijonov pripadnikov *baby boom* generacije. S tem pa se bo epidemija zlorab alkohola in drog ter duševnih boleznih pomaknila v starejšo življenjsko obdobje.

Dejstvo, da tudi starejši ljudje zlorabljajo alkohol, nedovoljene droge ali zdravila na recept,

se mnogim zdi skoraj neverjetno. Obstaja namreč prepričanje, da zgoraj omenjene substance zlorabljajo pripadniki mlajše generacije.

Toda to prepričanje je zmotno. Za pripadnike *baby boom* generacije, ki so postajali polnoletni v 60. in 70. letih prejšnjega stoletja, ko je bilo eksperimentiranje z drogami mnogo bolj razširjeno, je zloraba drog veliko bolj značilna kot za predhodne generacije. Na primer, v študiji, izvedeni leta 2011, so ugotovili, da je zloraba drog pri odraslih narasla z 2,7 % na 6,3 % med leti 2002 in 2011. Poleg alkohola so najpogosteje zlorabljene droge opiat, kokain in marihuana.

Da bi dobili občutek o razsežnosti tega pojava, naj nam služi podatek o razširjenosti zlorabe alkohola in nedovoljenih drog ter duševnih boleznih med starejšimi ljudmi v Ameriki. Takih je bilo v letu 2010 med 6 in 8 milijonov, kar predstavlja 14 do 20 % starejše populacije. Število teh ljudi, starejših od 65 let, naj bi s 40 milijonov v letu 2010 naraslo na 73 milijonov v letu 2030, število ljudi, ki bodo potrebovali zdravljenje zaradi duševnih boleznih, pa bo po predvidevanjih večje od zmožnosti zdravstvenega sistema.

Prepoznavanje zasvojenosti z drogami in alkoholom pri starejših je težavno tudi zato, ker družinski člani in zdravstveno osebje starejših ljudi ne sprašujejo radi o tej temi. To, da zdravstveno osebje pri obravnavanju starejšega človeka pogosto sploh ne pomisli na zasvojenost, je lahko posledica stereotipov, povezanih s staranjem. Po drugi strani pa lahko zdravstveni delavec pri starejšem človeku prepozna zlorabo alkohola ali drugih substanc, vendar se mu zdi, da vedenje v resnici ni problematično.

Starejši ljudje alkohol presnavljajo manj učinkovito kot mlajši ljudje, poleg tega pa so njihovi možgani na alkohol bolj občutljivi. Prav zaradi tega tvegano uživanje alkohola pri starejših ljudeh hitreje privede do telesnih, duševnih in socialnih težav.

Številne študije kažejo na tvegano uživanje alkohola pri starejših. V eni izmed njih (*National*

*Survey on Drug Use and Health*, 2011), so raziskovalci ugotovili, da je 8,3 % ljudi, starejših od 65 let, v preteklih mesecih ob eni priložnosti zaužilo vsaj 4 oziroma 5 pijač. Odstotek prekomernega pitja med starejšimi pa se je gibal okoli 2 %.

Upoštevaajoč povečano telesno občutljivost na alkohol pri starejših ljudeh je Nacionalni inštitut za zlorabo alkohola in alkoholizem v Ameriki (*National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism*) podal priporočila, naj moški in ženske, starejši od 65 let, ne zaužijejo več kot tri enote alkoholnih pijač ob posamezni priložnosti, tedensko pa naj ne bi zaužili več kot 7 enot. Eno enoto predstavlja 1 dcl vina, 2,5 dcl piva, 0,3 dcl žganja ali 2,5 dcl sadnega mošta.

Alkohol je med starejšimi najpogosteje zlorabljen droga, v zadnjem času pa narašča tudi zloraba zdravil na recept. Nekateri študije ocenjujejo, da 10 % starejših ljudi zdravila jemlje nepravilno, pri mnogih pa se kažejo tudi potenciali za razvoj zasvojenosti. Najpogosteje so zlorabljen zdravila za zdravljenje anksioznosti, zdravila za nespečnost in opiatna zdravila za lajšanje bolečin. Zdravila zlorablja več žensk kot moških, in sicer 44 % žensk ter 23 % moških.

Vzroki, ki pripeljejo do zlorabe alkohola, so pri starejših v večini drugačni kot pri mlajših. Ljudje, ki zlorabo drog začno kot najstniki oziroma mladi odrasli ljudje, v njih pogosto iščejo užitek in določen občutek. Zanje so značilna tudi številna duševna obolenja in nesocialno vedenje. Ljudje, ki zlorabo substanc začno šele v tretjem življenjskem obdobju, pa želijo z njimi zmanjšati ali odpraviti telesno in duševno trpljenje, ki ga prinesejo vse pogostejše bolezni, izgube njim dragih ljudi in osamljenost. Vendar je učinek pogosto nasproten. Zloraba psihoaktivnih drog poslabša kognitivno funkcioniranje, povzroča depresijo, poveča tveganje za padce, lahko pa droge reagirajo tudi z zdravili, ki jih starejši človek jemlje. In namesto da bi starejšemu človeku olajšali življenje, mu povzročijo še več telesnih in duševnih obolenj.

Malo je torej dvoma o tem, da se soočamo s situacijo, ko bodo potrebe po zdravljenju na področju duševnih bolezni pri starejših ljudeh naraščale. Vprašanje, ki se ob tem postavlja, pa je, ali bo obstoječi zdravstveni sistem tem potrebam zmogel zadostiti.

Vir: Friedman Richard A., 2013. *A Rising Tide of Substance Abuse*. *New York Times*. V: <http://newoldage.blogs.nytimes.com/2013/04/29/a-rising-tide-of-mental-distress/?ref=elderly> (sprejem 7. 5. 2013)

## SE: TVEGANJE ZA DEMENCO SE JE V ZADNJIH 20 LETIH ZMANJŠALO

Rezultati švedske študije, ki temelji na podatkih SNAC-K (študija poteka že od leta 1987), kažejo, da se je tveganje za razvoj demence v zadnjih letih morda zmanjšalo. Prof. Chengxuan Qiu iz Centra za raziskave staranja (*Aging Research Center*) iz Stockholma razlaga, da omenjeni rezultati zmanjšanja tveganja za razvoj demence sovpadajo s splošnim zmanjšanjem bolezni srca in žilja, ki so pomemben dejavnik tveganja zanjo. Redni zdravstveni pregledi ter preventiva bolezni srca in žilja so se na Švedskem pomembno izboljšali in sedaj se to odraža pri tveganju za razvoj demence.

V študiji je sodelovalo več kot 3000 udeležencev, starih 75 let ali več. Od teh je bila pri 523 diagnosticirana ena izmed vrst demence. Rezultati kažejo, da se je preživetje oseb z demenco povečalo od konca 80. let prejšnjega stoletja, toda razširjenost demence je tekom celotnega raziskovalnega obdobja (1987-1989 in 2001-2004) ostala stabilna tako pri moških kot pri ženskah in tudi pri vseh starostnih skupinah. To pomeni, da se je skupno tveganje za razvoj demence moralo zmanjšati, najverjetneje zaradi preventive in boljšega zdravljenja bolezni srca in žilja.

Prof. Laura Fratiglioni, direktorica Centra za raziskave staranja, pravi, da je zmanjšanje tveganja za razvoj demence pozitiven pojav, vendar se je treba zavedati, da se bo število obolelih za demenco še naprej večalo zaradi podaljševanja

življenjske dobe. To pomeni, da se bosta tudi družbeno breme in potreba po zdravstvenih in socialnih storitvah še naprej večala. Zdravila za demenco še ni, zato je na tem področju treba še naprej izboljševati zdravstveno oskrbo in preventivo.

Vir: *Science Daily*, 2013. *Risk of Dementia Declined Over Past 20 Years*. V: <http://www.sciencedaily.com/releases/2013/04/130419075905.htm> (sprejem 9. 5. 2013)

### **ZDA: POVEZAVA MED MEDITERANSKIM NAČINOM PREHRANJEVANJA IN OHRANJANJEM SPOMINSKE FUNKCIJE**

Študija, opravljena na *University of Alabama* v Birminghamu, nakazuje, da je uživanje hrane, bogate z omega 3 maščobnimi kislinami, ki jih najdemo v ribah, piščancu in solatnih prelivih, ter hkratno izogibanje nasičenim maščobam, mesu in polnomastnim mlečnim izdelkom lahko povezano z ohranitvijo sposobnosti spominjanja in mišljenja. Vendar pa te povezave pri sladkornih bolnikih ni bilo moč odkriti. Študija je bila objavljena v medicinski reviji *Neurology*, ki jo izdaja ameriška nevrološka akademija.

Nevrolog, dr. Georgios Tsivgoulis, pravi, da zdravila, ki bi pozdravilo obolenja, povezana z demenco, še niso odkrili. Prav zato naj bi bile pri preprečevanju demence oziroma odložitvi prvih simptomov v visoko starost izrednega pomena aktivnosti, na katere človek lahko vpliva (kot npr. način prehrane).

Podatki so bili pridobljeni v okviru raziskave REGARDS, v katero je bilo vključenih 30.239 ljudi, starejših od 45 let. Raziskava REGARDS je potekala med januarjem 2003 in oktobrom 2007, udeležence, ki so v njej sodelovali, pa se z namenom spremljanja zdravstvenega stanja vodi še naprej.

Raziskovalci so za potrebe tega članka iz raziskave REGARDS izluščili podatke o prehranjevanju 17.478 ljudi, starejših od 64 let. Preiskovanci so opravljali tudi teste sposobnosti spominjanja in mišljenja. Približno 17 % preiskovancev je imelo sladkorno bolezen.

Ugotovili so, da so zdravi ljudje, katerih način prehranjevanja je zelo skladen z načeli mediteranske prehrane, za okoli 19 % manj ogroženi za razvoj težav, povezanih s spominom in mišljenjem. Te povezave pa pri sladkornih bolnikih niso opazili.

Dr. Tsivgoulis pravi, da način prehranjevanja lahko pripomore k ohranjanju kognitivnih funkcij pri starejših ljudeh. Toda način prehranjevanja je le eden izmed dejavnikov življenjskega sloga, ki lahko vpliva na mentalno funkcijo v starosti. Preostali dejavniki so še telesna aktivnost, ohranjanje normalne telesne teže, izogibanje kajenju in jemanje zdravil, ki so potrebna za zdravljenje različnih bolezni, kot npr. sladkorne bolezni in arterijske hipertenzije.

Vir: *Science Daily*, 2013. *Mediterranean Diet Linked to Preserving Memory*. V: <http://www.sciencedaily.com/releases/2013/04/130429164635.htm> (sprejem 15. 5. 2013).