

Soluții pentru a ne proteja creierul de factorii de presiune din exterior.

ALERTĂ! A scăzut, până la 45 de ani, vârsta la care apar simptomele Alzheimerului

Dacă până în urmă cu ceva timp, se vorbea despre boli de memorie și despre Alzheimer doar la pacienții trecuți de 70 și chiar de 75 de ani, la ora actuală, situația este cu totul alta. Stresul cotidian, dublat de o serie de alte cauze au făcut ca impactul acestor boli să se manifeste la o vârstă tot mai scăzută, astfel încât, în prezent, vorbim deja de simptome ale Alzheimerului la persoane de 45 - 50 de ani.

În condițiile în care, în România:

- bolile de memorie sunt subdiagnosticate
- nu există un Plan Național de Prevenire a Bolilor de Memorie
- medicii și asistenții medicali se plâng de lipsa specializării/ supraspecializării în domeniu
- condițiile exterioare - sociale, economice, de mediu - se înrăutățesc
- în 2025, se prognozează că populația vârstnică va reprezenta 40% din totalul populației României,

impactul bolilor de memorie asupra individului și asupra societății va crește exponențial.

Cauzele care au determinat scăderea vârstei de apariție și manifestare a simptomelor Alzheimerului și a bolilor de memorie sunt:

Anxietățile și depresiile netratate la timp

Stresul social și stresul profesional; criza economică și nesiguranța zilei de mâine și a viitorului

Alimentația nesănătoasă

Tulburările afective

Automedicația (administrarea medicamentoasă improprie, pe termen lung)

Lipsa de comunicare

Dezechilibrele hormonale importante

Traumatismele cranio-cerebrale

STRESUL crește numărul depresiilor și scade vârsta la care acestea se manifestă. În ultimul an, numărul celor care suferă de tulburări anxios-depresive a crescut cu 25%.

90% din cei care au tulburări anxios-depresive pe care nu le recunosc și pe care nu le tratează fac depresii.

O depresie netratată timp de 6 luni duce la boala de memorie.

Unul din doi pacienți cu depresii netratate dezvoltă, ulterior, o boală de memorie.

În ultimul an, pe fondul creșterii stresului social și profesional, a amenințărilor economice, numărul celor ce suferă de tulburări anxios-depresive și depresii a crescut cu 25% (în aprecierea specialiștilor Fundației Ana Aslan International).

Supunerea unui organism la stres continuu în cazul în care nu există alte afecțiuni psihiatrice de fond duce la tulburarea anxios-depresivă. În general, aceasta îi afectează mai degrabă pe performeri, pe oamenii foarte bine pregătiți profesional, pe cei care se implică profund în tot ceea ce fac, pe cei responsabili, pe cei cărora li se cere mult și care, la un moment dat, sunt depășiți de activitatea și răspunderea pe care o au. Și totuși, tulburările anxios-depresive nu sunt o caracteristică a ambițioșilor și a învingătorilor. Ele se manifestă cu amplitudine și în cazul persoanelor mai puțin pregătite sau cu mai puține aspirații

de la viață. De ce? Pentru că stresul nu îi ocolește nici pe aceștia din urmă. Și aici vorbim despre stresul pierderii locului de muncă, a imposibilității asigurării traiului zilnic, stresul cauzat de problemelor materiale etc.

ALIMENTAȚIA nesănătoasă

Unul dintre factorii importanți ai scăderii vârstei de manifestare a bolilor de memorie și a Alzheimerului este alimentația nesănătoasă, hrana de tip fast food, produsele modificate genetic, alimentația neregulată.

Este esențială respectarea unui program de masă, care înseamnă 3 mese principale (ora 8-10, micul dejun, ora 13-14, prânz, ora 19, cină) și 2 gustări (ora 11 și ora 16).

De asemenea, este extrem de important echilibrul alimentar și reîntoarcerea la simplitate.

Se recomandă consumul de:

- Pâine făcută în casă; pâine cu cereale
- Fructe și legume proaspete
- 3 ouă pe săptămână (nu întâmplător, în mentalul popular se spune că oul este mâncarea savantului: aminoacizii esențiali din albușul de ou sunt factori neuroprotectori)
- țelină; pătrunjel; linte; mărar; fasole verde; fasole uscată; avocado; lămâi verzi; nuci
- pește (bogat în Omega 3 și 6, antioxidant și cardioprotector)
- afine, mure, mere, portocale, kiwi, grepfrut, pentru vitaminca C, singura vitamină pe care organismul nostru nu o produce

LIPSA DE COMUNICARE reprezintă un alt factor cauzator al tulburărilor anxios-depresive. Culmea, deși trăim într-o societate comunicațională, nu

comunicăm. Comunicarea virtuală nu suplinește comunicarea față în față. Lipsa implicării emoționale, a dialogului personal afectează negativ creierul nostru. Oamenii nu sunt mașini. Oamenii ar trebui să fie cei care manipulează mașinile, or, la ora actuală, mașinile sunt cele care îi manipulează pe oameni.

Pentru informații suplimentare, vă rugăm contactați :

Fundația Ana Aslan International

office@brainaging.ro, 021/312.46.96

Conf. dr. Luiza Spiru - 0724.232.899, presedinte Fundatia Ana Aslan International

Ileana Turcu - 0723.186.635, director stiintific

Ramona Marian - 0722.718.460, director de comunicare