

Undersökning av rollen av en hälsosam växtbaserad kost för hjärnans åldrande och risken för demens

Michelle M. Dunk

Demens är en ledande dödsorsak världen över, och dess prevalens förväntas öka på grund av den åldrande globala befolkningen. På grund av de begränsade behandlingsalternativen så finns ett akut behov av att identifiera effektiva förebyggande strategier. Kost ses alltmer som en modifierbar livsstilsfaktor som kan påverka risken för demens. En hälsosam växtbaserad kost är centrerad kring minimalt bearbetad växtbaserad mat, och är låg i både djurbaserade och bearbetade livsmedel. En sådan kost är associerad med minskad risk för kroniska sjukdomar, som är etablerade riskfaktorer för demens, inklusive hjärt-kärlsjukdomar, stroke och diabetes. Men effekten av en hälsosam växtbaserad kost på hjärnans hälsa och demensrisk är inte väl förstådd.

Detta forskningsprojekt kommer att undersöka om efterlevnaden av en hälsosam växtbaserad kost (rik på frukt, grönsaker, fullkorn, baljväxter, nötter, te och kaffe) är relaterad till 1) minskad demensrisk, 2) en lägre börda av demenspatologi och 3) ett mått på hjärnans ålder baserat på omfattande neuroimaging. Vi kommer också att undersöka om dessa samband skiljer sig utifrån genetisk risk för demens. Data från tre storskaliga studier kommer att användas: Swedish National Study on Aging and Care – Kungsholmen (3 363 svenska äldre vuxna), UK Biobank (>500 000 medelålders och äldre vuxna från Storbritannien) och Rush Memory och Aging Project (1 556 äldre vuxna i USA). Deltagarna följdes i över 10 år, genomgick magnetisk resonanstomografi (MRI) och gav blodprover för bedömning av patologiska markörer. Obduktioner utfördes på en undergrupp av deltagare som dog under uppföljning för mätning av demenspatologi i hjärnan.

Detta projekt kommer att klargöra om en hälsosam växtbaserad kost kan bromsa hjärnans åldrande och förhindra demens, särskilt hos högriskindivider. Dessa fynd kan leda till betydande implikationer avseende enkla kostförändringar som kan främja långsiktig hjärnhälsa och lindra den växande bördan av demens.