



To co jíme má vliv na náš mozek - buďte kognitivně fit!

Mnozí z nás se obávají toho, že se v pozdějším věku budou potýkat se ztrátou paměti nebo problémy s myšlením. Mluvíme o poklesu kognitivních (poznávacích) funkcí. Pro člověka pak může být obtížné vykonávat i běžné denní aktivity. Dobrou zprávou však je, že velkou část rizikových faktorů způsobujících pokles kognitivních funkcí je možné ovlivnit změnou životního stylu. Článek je zaměřený hlavně na výživu. Nechte se inspirovat tím, co pro zdraví svého mozku můžete udělat.

Prevence a zase prevence, jiná cesta není...

Stárnutí je často doprovázeno přirozeným poklesem kognitivních schopností. Pokud jsou však potíže (například s pamětí) větší, než odpovídá danému věku, může se již jednat o projev onemocnění. Průměrná délka života se prodlužuje, můžeme tedy v budoucnu očekávat, že počet osob trpících některým z onemocnění postihující funkce nervových buněk v mozku a míše (tzv. neurodegenerativních nemocí) ještě poroste. Spektrum závažnosti může být od [mírné kognitivní poruchy](#) až po závažnější stav ([Alzheimerovu nemoc](#) či [vaskulární demenci](#)).

Velký význam má prevence, jakýmkoliv nežádoucím změnám lze totiž předcházet nebo je alespoň oddálit. Změny v mozku se mohou začít objevovat roky před tím, než zaznamenáme jakékoli subjektivní změny a případné symptomy onemocnění (např. demence) (4). Je také dobré jít svoji paměť včas otestovat k lékaři nebo na kontaktní místo České alzheimerovské společnosti.

Nemůžeme mít kontrolu nad všemi faktory (např. genetika, věk), které ovlivňují naše kognitivní zdraví. Ve svých rukou však máme účinné nástroje k udržení dobré funkce mozku i do vysokého věku. Těmi jsou správná výživa, zdravý životní styl, dostatek mentální a fyzické aktivity, jednoduše řečeno péče o své zdraví. Jaké jsou některé tipy:

- **Jezte zdravě.**

Preferujte převážně rostlinnou stravu, bohatou na zeleninu a ovoce, celozrnné výrobky a luštěniny. Jídelníček doplňte o ryby, libové maso a mléčné výrobky s nízkým obsahem tuku.

- **Dodržujte pitný režim.**
- **Mějte dostatek pohybové aktivity.**

Pravidelné cvičení vám pomůže kontrolovat vaši hmotnost, krevní tlak, snižovat riziko cukrovky druhého typu a demence. Pohybová aktivita přispívá také k psychické pohodě.

- **Pečujte o své tělo a srdce.**

Chodte na pravidelné prohlídky u lékaře a dodržujte jeho doporučení. Hlídejte si váš krevní tlak, hladinu cholesterolu a glukózy v krvi.

- **Dbejte na dostatek spánku.**



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

- **Naučte se ovládat stres.**
- **Zůstaňte v kontaktu s přáteli a rodinou, buďte sociálně aktivní.**
- **Zůstaňte mentálně aktivní.**

Trénujte svůj mozek, vyhledávejte nové aktivity, učte se nové věci.

- **Nekuřte a nepijte nadměrné množství alkoholu.**
- **Snažte se snížit riziko jakýchkoli pádů a nehod.**

Úrazy hlavy mohou mít negativní vliv na stav kognitivních funkcí v pozdějším věku.

Celý materiál autorů (c) Vysloužilová M., Bischofová S., Ruprich J.: Jak zůstat "kognitivně fit", je k dispozici zde: [kognitivne_fit.pdf](#) (1.09 MB 19.07.2021 09:41)

prof. J.Ruprich a kol., CZVP SZÚ, 19.7.2021