

**Na co myslí:
přechod a
stárnutí
mozku?**



Prevence je klíčem k snížení rizika ztráty paměti stárnoucích žen

**Po přechodu vzrůstá riziko poruch paměti, ale jednoduché změny
životního stylu mohou zabránit vlivu stárnutí a zachovat mozků
zdraví a pohotovost.**

Pro další informace navštivte www.imsociety.org

**International IMS
Menopause Society**
Promoting education and research on midlife women's health

**International Menopause Society,
PO Box 98, Camborne, Cornwall,
TR14 4BQ, UK.**

Tel: +44 1409 221307

Email:

leetomkinsims@btinternet.com

Souvislosti: Menopauza a stárnutí mozku

Prevence hraje zásadní roli proti ztrátě paměti u stárnoucích žen

Co se děje během menopauzy?

Každá žena projde dříve či později menopauzou. Když přestane žena menstruat, její vaječníky přestanou produkovat vajíčka a hladina estrogenu klesá.

Průměrný věk, kdy ženy procházejí menopauzou je asi 51 let. Celý proces přechodu trvá pak mezi 2-10 lety.^[1.]

Pro mnoho žen je to čas plný úzkosti a stresu kvůli symptomům, které snížení hladiny estrogenů provázejí. Mezi symptomy postmenopauzálního období řadíme:^[2.]

- nepravidelný cyklus
- návaly horka
- problémy se spánkem
- bolesti
- nepravidelný srdeční rytmus
- závrať a bolesti hlavy
- nutnost častého močení
- změny nálady jako je podrážděnost, deprese a úzkost
- obtíže při soustředění a únava
- zvýšení tělesné hmotnosti a otoky
- problémy se zažíváním



Menopauza je ireverzibilní děj, což platí pro všechny ženy. Při řešení problémů, které provázejí postmenopauzální období, bychom se měli zaměřit na symptomy, které se vyskytují v tomto období a tím také zlepšit kvalitu života u těchto žen. Zhoršení funkce paměti je jedním z faktorů provázející postmenopauzální období. Jistě mnoho faktorů ovlivňuje funkci paměti, ale bylo prokázáno, že pouze změnou životního stylu, může dojít u mnoha žen k radikálnímu zlepšení funkce mozku.

Rozdíl mezi snížením kognitivních funkcí a demencí

U všech lidí se funkce mozku mění s věkem, u většiny se pak snižující se funkce projeví během středního věku.^[3.] Tato porucha se projevuje nejčastěji v oblasti analytického myšlení, schopnosti dedukce a schopnosti soustředit se. Všechny tyto oblasti myšlení jsou úzce spojeny s pamětí.

Nejvážnější forma kognitivní degenerace je demence. Demence má zásadní negativní dopad na každodenní aktivity jedince. Na druhou stranu je nutno odlišit zhoršení kognitivních funkcí na podkladě stárnutí. Během stárnutí je vcelku normální, že o něco více zapomínáme a naše myšlení není tak rychlé. Dobrá zpráva však je, že tyto aspekty se dají procvičovat a jejich zhoršování se tím dá zpomalit. A nejen to, zdravé, aktivní stárnutí slouží také jako prevence demence!

Prevence ztráty paměti ve středním věku a později

Během normálně probíhajícího přechodu či v časném stádiu menopauzy mohou některé ženy pozorovat častější zapomínání nebo jiné projevy snížených kognitivních funkcí, které následně mohou vyústit v pokles mentálních funkcí. Během menopauzy může docházet k snížení pozornosti^[4.], jak již bylo uvedeno, ale tato změna by neměla vést k trvalé poruše paměti.^[5.]

Neexistuje jasný a ucelený seznam kroků, které by prokazatelně zlepšovaly fungování paměti, ale důkazy ukazují, že některé přístupy mohou mít vcelku dobrý efekt.^[6.] Duševní zdraví může být zlepšeno skrze mentální cvičení, práci a odpočinek.^[7.] V následujících odstavcích nabídneme několik takových přístupů:

Výživa, diety a životní styl

Středomořská kuchyně

Výzkumy dokázaly, že typy pokrmů, jež jsou typické pro středomořské státy, významně zlepšují fungování mozku. U těchto jídel tvoří významnou složku olivový olej a různé druhy luštěnin a oříchů, což jsou suroviny bohaté na antioxidanty. A právě antioxidanty jsou látky, které pomáhají zlepšovat kognitivní funkce mozku.^[8.]

Bavíme-li se o středomořské kuchyni, nejedná se o žádný přesně daný typ diety. Jedná se především o druhy jídla, které jsou bohaté na syrovou zeleninu, ovoce, oříchky a luštěniny. Olivový olej pak představuje hlavní zdroj tuků, typická je i snížená konzumace červeného masa a naopak zvýšená konzumace ryb.

Vitamin D

Nižší hladiny vitamínu D jsou často pozorovány u starších osob, u kterých došlo k zhoršení kognitivních funkcí.^[9.] Existují různé druhy pokrmů, které dokážou hradit nedostatek vitamínu D, například losos, makrely, rybí olej, vajíčka, cereálie a některé druhy mlék. Dietní doplňky mohou také pomoci, ale jen ve spojitosti s úpravou životního stylu.

B-vitaminy

Existuje mnoho důkazů o tom, že vitamíny B mohou zlepšovat mentální zdraví. Hladina homocysteinu v našem těle stoupá s věkem. A právě vitamíny B 12, B9 a B6 mohou pomoci snižovat jeho hodnoty.^[10.]

Vitamíny B jsou široce zastoupeny v naší stravě a proto, pokud člověk, který jí rozmanitou a vyváženou stravu, má zajištěn dostatečný přísun těchto vitamínů.

Suroviny bohaté na vitamín B jsou například vepřové, kuře, játra, losos, treska, celozrnné pečivo, neloupaná rýže, vajíčka, mléko, sojové boby, arašidy, rajčata, brokolice a jiné.^[11.]

Sojové izoflavony

Zdá se, že sojové izoflavony mají pozitivní efekt na funkci mozku a zlepšují také vizuální paměť u postmenopauzálních žen, pokud jsou užívány v časných letech po menopauze.^[12.] Tyto látky mohou být získány z doplňků stravy.

Fyzická aktivita

Některé studie dokazují, že cvičení kombinované s mentálním cvičením, může pomoci zlepšit funkci mozku ve starším věku.^[13.] Postmenopauzální ženy jsou obecně náchylnější k získání nadváhy díky sníženým hladinám estrogenu. Nižší estrogen snižuje rychlost metabolismu. Proto pravidelné cvičení může pomoci při boji s některými symptomy postmenopauzálního období. Důležité je uvědomit si, že ačkoliv mnoho žen dává zvýšení tělesné váhy do souvislosti s menopauzou, výzkumy dokazují, že se jedná spíše o výsledek životního stylu a stárnutí.^[14., 15.]

Bylo prokázáno, že cvičení Tai chi dokáže posílit nejen tělo, ale i zlepšit paměť.^[16., 17.] Toto speciální cvičení totiž nutí člověka soustředit se na jednotlivé cviky a tím posílit schopnost soustředění. Jedná se o podobný princip, který se uplatňuje u meditací.

Alkohol a kouření

Jak dokazují studie, snížením hladiny toxinů v těle, především pak těch, pocházejících z kouření a alkoholu, spolu s fyzickým i psychickým cvičením může zabraňovat zhoršení kognitivních funkcí ve starším věku.^[18.] Ženy ve středním věku by neměly pít víc než 2 dl lehkého alkoholu denně.^[19.]



Mentální cvičení a sociální interakce

Hraní šachů či jiných stolních her, učení se cizím jazykům, čtení, hraní na hudební nástroj či dobrovolnická činnost. To vše vyžaduje zapojení mozku a tím i jeho procvičování. To zvyšuje naši mozkovou kapacitu a výkonnost. [20., 21., 22.] Dokonce bylo v jednom průzkumu na vzorku 1000 lidí prokázáno, že ti, co si nenajdou kamaráda, se kterým mohou tyto aktivity sdílet, mají o 60% větší šance, že u nich dojde k zhoršení kognitivních funkcí. [23.]

Menopauzální hormonální terapie (MHT)

Menopauzální hormonální terapie neovlivňuje přímo paměť či mentální schopnosti, avšak užívání těchto přípravků může zmírnit symptomy a onemocnění, které post-menopauzální období provázejí. Pro předepsání MHT by měl být základem informovaný souhlas žen. [24.]

10 tipů na zlepšení paměti

Výzkum prokázal, že kombinace zdravého životního stylu spolu s fyzickou aktivitou a sociálním kontaktem má velmi dobrý vliv na udržování či zlepšování mentálního zdraví žen po menopauze:

- 1. Výživa:** středomořský styl vaření bohatý na olivový olej a antioxidanty
- 2. Vitamin D a vitamin B:** mají vliv na mentální zdraví jedince
- 3. Jiné doplňky stravy:** sojové izoflavony mají příznivý vliv na paměťové funkce
- 4. Cvičení:** rychlá chůze a jiné formy aerobního cvičení snižují riziko demence.
- 5. Schopnost se soustředit:** cvičení Tai chi prokazatelně zlepšuje paměť
- 6. Střídmé pití alkoholu:** přiměřené pití alkoholu zlepšuje funkce mozku
- 7. Omezení kouření:** snížení toxinů v těle má vliv na mozek a jeho výkonnost
- 8. Duševní cvičení:** pozitivně stimuluje mozkovou aktivitu
- 9. Sociální interakce:** sdílení, komunikace a přátelství s jinými zlepšuje mentální zdraví
- 10. MHT:** pomáhá zmírnit postmenopauzální symptomy.

Nebojte se zeptat svého ošetřujícího lékaře na možnosti léčby post-menopauzálních symptomů. Můžete také navštívit internetové stránky IMS nebo studovat časopis Climacteric 2015. [25.]



References

1. Web reference: www.34-menopause-symptoms.com/articles/understanding-menopause-symptoms.htm
2. Web reference: www.nhs.uk/conditions/menopause/pages/symptoms.aspx
3. Web reference: patient.info/doctor/mild-cognitive-impairment
4. Weber MT, Mapstone M, Staskiewicz J, Maki PM. Reconciling subjective memory complaints with objective memory performance in the menopausal transition. *Menopause* 2012;19:735–41
5. Henderson VW. Gonadal hormones and cognitive aging: a midlife perspective. *Women's Health (Lond Engl)* 2011;7:81–93
6. Williams JW, Plassman BL, Burke J, et al. Preventing Alzheimer's Disease and Cognitive Decline. Evidence Report/Technology Assessment Number 193. Department of Health and Human Services, Rockville, MD, 2010. AHRQ Publication No. 10-E005
7. Henderson VW. Three midlife strategies to prevent cognitive impairment due to Alzheimer's disease. *Climacteric* 2014 [Epub ahead of print]. PMID: 24893836
8. Mediterranean Diet and Age-Related Cognitive Decline: A Randomized Clinical Trial. Valls-Pedret C, Sala-Vila A, Serra-Mir M, Corella D, de la Torre R, Martínez-González MÁ, Martínez-Lapiscina EH, Fitó M, Pérez-Heras A, Salas-Salvadó J, Estruch R, Ros E. *JAMA Intern Med.* 2015 Jul 1;175(7):1094–103. doi: 10.1001/jamainternmed.2015.1668.
9. Tot Babberich Ede N, Gourdeau C, Pointel S, Lemarchant B, Beauchet O, Annweiler C. Biology of subjective cognitive complaint amongst geriatric patients: vitamin D involvement. *Curr Alzheimer Res.* 2015;12(2):173–8.
10. Durga J, van Boxtel MP, Schouten EG, et al. Effect of 3-year folic acid supplementation on cognitive function in older adults in the FACIT trial: a randomised, double blind, controlled trial. *Lancet* 2007;369:208–216.
11. Web reference: www.nhs.uk/Conditions/vitamins-minerals/Pages/Vitamin-B.aspx
12. Cheng PF, Chen JJ, Zhou XY, Ren YF, Huang W, Zhou JJ, Xie P. Do soy isoflavones improve cognitive function in postmenopausal women? A meta-analysis. *Menopause.* 2015 Feb;22(2):198–206. doi: 10.1097/GME.0000000000000290.
13. Rahe J, Petrelli A, Kaesberg S, Fink GR, Kessler J, Kalbe E. Effects of cognitive training with additional physical activity compared to pure cognitive training in healthy older adults. *Clin Interv Aging.* 2015 Jan 19;10:297–310. doi: 10.2147/CIA.S74071. eCollection 2015.
14. Sternfeld B, Wang H, Quesenberry CP Jr, et al. Physical activity and changes in weight and waist circumference in midlife women: findings from the Study of Women's Health Across the Nation. *Am J Epidemiol* 2004;160:912–22
15. Guthrie JR, Dennerstein L, Dudley EC. Weight gain and the menopause: a 5-year prospective study. *Climacteric* 1999;2:205–11
16. Taylor-Piliae RE, Newell KA, Cherin R, Lee M, King AC, Haskell WL. Tai Chi versus Western exercise on physical and cognitive functioning in healthy community-dwelling older adults: a randomized clinical trial. *J Aging Phys Act* 2010;18:261–279.
17. Mortimer JA, Ding D, Borenstein AR, et al. Changes in brain volume and cognition in a randomized trial of exercise and social interaction in a community-based sample of non-demented Chinese elders. *J Alzheimers Dis* 2012;30:757–766.
18. Williams JW, Plassman BL, Burke J, Holsinger T, Benjamin S. Preventing Alzheimer's Disease and Cognitive Decline. Evidence Report/Technology Assessment Number 193. AHRQ Publication No. 10-E005. Rockville, MD: Department of Health and Human Services, 2010.
19. Web reference: en.wikipedia.org/wiki/Recommended_maximum_intake_of_alcoholic_beverages
20. Henderson VW. Three midlife strategies to prevent cognitive impairment due to Alzheimer's disease. *Climacteric* 2014;17 (suppl. 2):38–46.
21. Stern Y. Cognitive reserve in aging and Alzheimer's disease. *Lancet Neurology* 2012;11.
22. Reijnders J, van Heugten C, van Boxtel M. Cognitive interventions in healthy older adults and people with mild cognitive impairment: a systematic review. *Ageing Res Rev* 2013;12:263–275.
23. Friedman Richard A. Forget Something? Then Read This. *New York Times*. Published: April 10, 2007
24. Manson JE, Chlebowski RT, Stefanick ML, et al. Menopausal hormone therapy and health outcomes during the intervention and extended post stopping phases of the Women's Health Initiative randomized trials. *JAMA* 2013;310:1353–68
25. *Climacteric* 2015;18:678–689

Upozornění

Výše uvedené informace slouží jen jako jeden ze zdrojů informací. Vždy konzultujete aktuální problémy se svým ošetřujícím lékařem. Mezinárodní menopauzální společnost nenese žádnou odpovědnost za případné škody způsobené na zdraví či majetku při aplikaci výše uvedených rad.

