

Активна розумова діяльність в умовах сьогодення: нутритивний підхід для збереження когнітивного та фізичного здоров'я

Події останніх 5 років є неабияким викликом для психічного стану кожного українця: спочатку – пандемія коронавірусу та запроваджені через неї карантинні обмеження, а далі – повномасштабне російське вторгнення, що триває уже понад 2 роки. Все це спричиняє погіршення психічного здоров'я населення. Такі надзвичайні ситуації, що характеризуються загрозою з невизначеною тривалістю, створюють масивне стресове навантаження, яке підсилюється відчуттям самотності та відчуженості, підвищують тривожність, а також є підґрунтям розвитку психічних розладів. Відомо, що ці стани порушують розумову діяльність, тобто перешкоджають концентрації та аналізу інформації.

Взаємозв'язок фізичного та когнітивного здоров'я

Психічне здоров'я чинить значний прямий та опосередкований вплив на ментальне або психічне здоров'я. Непрямий вплив психічного здоров'я на фізичне здоров'я опосередковується вибором способу життя та соціальною взаємодією, а взаємозв'язок минулого фізичного здоров'я з нинішнім психічним здоров'ям – рівнем фізичної активності (Ohrnberger J. et al., 2017). Слід зауважити, що опосередкований вплив фізичної активності (як на фізичне, так і на психічне здоров'я) є позитивним, породженим позитивним зв'язком покращення фізичного та психічного здоров'я. Кращий стан фізичного та психічного здоров'я зумовлює значнішу фізичну активність, яка, своєю чергою, має позитивний зв'язок із покращенням психічного та фізичного здоров'я (Gerber M. et al., 2009).

За результатами численних досліджень доведено стійкий зв'язок між вищими рівнями

фізичної активності й покращенням когнітивних показників, особливо пам'яті та здатності до навчання (Cotman C.W. et al., 2002; Cotman C.W. et al., 2009). Згідно з результатами епідеміологічних досліджень, регулярна фізична активність знижує ризик погіршення показників когнітивних функцій у людей різного віку (Chang M. et al., 2010; Dik M. et al., 2003) з деякими доказами того, що фізична активність є особливо корисною для осіб середнього віку, адже сприяє пришвидшенню обробки інформації, покращенню пам'яті, показників виконавчих функцій.

Залучення до розумової діяльності також забезпечує нейропротекторні та нейропластичні переваги. Вищий рівень освіти, який є запорукою когнітивного резерву, пов'язаний зі зниженим ризиком когнітивних порушень (Ngandu T. et al., 2007) навіть у тих, хто має генетичні схильності високого ризику (наприклад, носії аполіпопротеїну E4) (Wang H.X. et al., 2012; Ferrari C. et al., 2014), імовірно, через підвищення порогу, за якого порушення стають

клінічно маніфестними (Members E.C.C. et al., 2010). Люди, які займаються когнітивно вимогливою професійною діяльністю, дозволяють і соціальною активністю, демонструють знижений ризик когнітивних розладів із віком (Smart E.L. et al., 2014). Дозвілля, яке продемонструвало прокогнітивний ефект, включає читання, дискусійні групи, використання комп'ютера, участь у карткових і настільних іграх, розгадування головоломок, гру на музичних інструментах і вивчення іноземної мови (Curlik D.M. et al., 2013).

В основі впливу розумової діяльності, дозвілля та соціальної активності на пізнання лежить концепція, яка називається «резерв». Відповідно до резервної гіпотези, порушення пізнання стають явними після того, як пул мозку та когнітивних ресурсів виснажується. Мозковий резерв належить до структурних відмінностей, які підвищують толерантність до патології, тоді як когнітивний резерв – до варіативності підходу до виконання завдань. Ідея резерву мозку випливає з досліджень, які показують, що виникнення деменції є рідшим в осіб, котрі займаються інтелектуально стимулювальною діяльністю, менше відчувають атрофію гіпокампа з віком (Valenzuela M.J. et al., 2018). Крім того, вважається, що збагачене середовище, насичене складною діяльністю, сприяє утворенню нових дендритних гілок і синапсів. Потім ці морфологічні зміни поглиблюють здатність мозку чинити опір інсульту, одночасно підвищуючи кількість гліальних опорних клітин, посилення капілярної мережі мозку, а також індукцію та включення нових нейронів (Phillips C., 2017).

Дієтичні фактори когнітивного здоров'я

Відомо, що нестача або незбалансована кількість у раціоні харчування необхідних поживних речовин, які сприяють нормальному, непатологічному функціонуванню організму, може зумовити порушення когнітивних навичок і погіршення психічного здоров'я, особливо коли йдеться про тривогу чи розлади настрою, як-от депресія та/або підвищення рівня стресу (Baldó D., 2023). Наприклад, надмірне надходження цукру корелює з більшою частотою депресивних розладів; і навпаки, рівень глюкози, нижчий за оптимальний (як при реактивній гіпоглікемії), спричиняє типові симптоми тривожних розладів, як-от задуха, пришвидшене серцебиття, відчуття запаморочення тощо (Shinkov A. et al., 2018). Дефіцит вітамінів, макро- та мікроелементів за специфічної схильності може сприяти запуску патологічних змін у кишечнику, а це стає причиною більшої чутливості до стресу, тривоги чи депресії, що є похідним від двоспрямованого зв'язку кишково-мозкової осі (Mayer E. et al., 2016; Lange K.W. et al., 2020; Tao H. et al., 2020).

Зв'язок між психічним добробутом і обранням збалансованого харчування часто є двобічним. Наприклад, зміни в дієті можуть впливати на психічні розлади через прямий вплив на настрої, тоді як розвиток психічних розладів здатен зумовити зміни харчових звичок (Freeman M.P. et al., 2011). Так, стрес

може впливати через мозок, спричиняючи переїдання (Williamson D.F. et al., 2002), що зумовлює збільшення маси тіла чи метаболічний синдром, а також сприяє розвитку таких розладів, як депресія через функціональні та/або соціальні порушення (Moazzami K. et al., 2019). З іншого боку, зміни харчових звичок, у т. ч. надмірне споживання висококалорійної обробленої їжі, спричиняють сучасні реалії життя (Hidaka V.H. et al., 2012). Це може зумовити розвиток психічних розладів, у т. ч. депресію, в тих, у кого харчова профілактика добре задокументована в літературі (Berk M. et al., 2012; Parker E. et al., 2014).

До розвитку когнітивних порушень, як-от розлади уваги та пам'яті, причетні відхилення в пластичності нервової тканини, активності нейродегенеративних процесів і антиоксидантної системи (Diniz B.S. et al., 2018). Фізіологічний перебіг вищезазначених процесів можливий лише при надходженні необхідних поживних речовин з їжі (Guimaraes L.R. et al., 2014).

Екстракт гінґко білоба – ефективний засіб для підтримки психічного та когнітивного добробуту

Одним зі джерел біологічно активних компонентів, необхідних для фізіологічного та психологічного добробуту, є препарати рослинного походження, як-от Квадевіт Меморі (виробник – ПраТ «Київський вітамінний завод»), що, крім незамінних вітамінів і мікроелементів, містить у своєму складі екстракт гінґко білоба.

Впродовж останніх 15 років проведено чимало наукових досліджень біологічної дії екстракту гінґко білоба, які описували його позитивний вплив на психічну діяльність (Mix J.A. et al., 2000; Canter P.H. et al., 2002). Виявилось, що він діє синергічно на різноманітні процеси, що беруть участь у гомеостазі запалення й окисного стресу, забезпечуючи захист мембрани та модуляцію нейротрансмісії (Poppel E., 1997). Вважається, що ці властивості – основа його впливу на центральну нервову систему, що проявляється посиленням певних нейрокогнітивних процесів. Вживання екстракту рослини покращує показники пам'яті, особливо аспекти епізодичної пам'яті, ефективність пошуку, кконсолідацію/зберігання нещодавно вивченого матеріалу, а також прискорює процеси візуального розпізнавання (Mix J.A. et al., 2002).

Така підтримка активної розумової діяльності протидіє стресу, зберігає когнітивне та фізичне здоров'я, допомагає дотримуватися здорового способу життя. Про це свідчать результати іншої роботи, учасниками якої стали добровольці без когнітивних порушень (Cieza A. et al., 2003). Під час проведення дослідження вчені оцінювали судження суб'єктів про власне психічне здоров'я, загальний стан здоров'я і якість життя. Виявилось, що вживання екстракту гінґко білоба забезпечувало покращення показників самооцінки психічного здоров'я та якості життя, при цьому невідомих побічних ефектів або непереносимості препарату помічено не було.

Отже, екстракт гінґко білоба можна розглядати як природний засіб, що може сприятливо впливати на когнітивний і психічний стан людини, а це дозволяє їй переживати стресові періоди життя з найменшим дискомфортом, розвивати свої здібності повною мірою, навчатися та працювати, а також робити внесок у покращення суспільства.

Підготувала **Юлія Котикович**

ЕКСТРАКТ ГІНґКО БІЛОБА 120 мг
+ Se Zn

1 таблетка 1 раз на добу

ЕКСТРАКТ ГІНґКО БІЛОБА
Квадевіт[®]
МЕМОРІ
При активній розумовій діяльності

30 таблеток

ЕКСТРАКТ ГІНґКО БІЛОБА
Квадевіт[®]
МЕМОРІ
При активній розумовій діяльності

60 таблеток

**ДОПОМОГАЄ
ПРОДОВЖИТИ
"МОЛОДІСТЬ МОЗКУ"**

Дієтична добавка не є лікарським засобом.
Перед використанням проконсультуйтеся з лікарем!
Квадевіт[®] МЕМОРІ ТУ У 10-8-35251822-013-2020.
Виробник: АТ «Київський вітамінний завод».
Місцезнаходження: Україна, 04073, м. Київ, вул. Коліївська, 38.

GMP
КИЇВСЬКИЙ ВІТАМІННИЙ ЗАВОД
Якість без компромісів!