

בריאות // שומרים על התאים האפורים

מחקר מצא שהריון בגיל מאוחר משפר תפקודים קוגניטיביים, אבל יש עוד כמה דברים שאפשר לעשות כדי לשמור על המוח שלנו חד וערני

11:23 18.04.2017 מאת: שירי עמית

התפקוד הקוגניטיבי של נשים אחרי גיל המעבר, שילדו את הילד האחרון אחרי גיל 35, לקחו אמצעי מניעה הורמונליים יותר מעשר שנים או שהמחזור שלהן התחיל לפני גיל 13, טוב יותר מזה של נשים אחרות – כך לפי נתוני מחקר שנערך באוניברסיטה של דרום קליפורניה והתפרסם בנובמבר 2016.

המחקר, שפורסם בכתב העת של האגודה האמריקאית לגריאטריה, ונתמך על ידי המכון הלאומי לבריאות בארצות הברית, כלל 830 נשים בסביבות גיל 60. המשתתפות קיבלו סדרה של בדיקות שכללו הערכות של זיכרון מילולי (המטלות דרשו מהן לזכור רשימה של מילים או לספר מחדש סיפור אחרי כמה הסחות דעת), מהירות פסיכומטורית, קשב וריכוז, תכנון, תפישה חזותית וזיכרון. החוקרים ניטרלו השפעה של משתנים כמו גיל, גזע, מוצא אתני, הכנסה והשכלה.

זהו המחקר הראשון שחקר את הקשר בין גיל ההריון האחרון של האישה לתפקוד הקוגניטיבי שלה בשלב מאוחר יותר בחיים, צוטטה במאמר רוקסנה קארים, שהובילה את המחקר ומשמשת פרופסורית זוטרה בקליניקה לרפואה מונעת בבית הספר לרפואה של אוניברסיטת קליפורניה. "בהתבסס על הממצאים, אנחנו ודאי לא ממליצים לנשים לחכות עד גיל 35 כדי לסיים את ההריונות שלהן, אך המחקר מספק ראיות חזקות לכך שקיים קשר חיובי בין גיל מאוחר בהריון האחרון לזיכרון מילולי טוב יותר בגיל מבוגר". במאמר נטען כי מחקרים שנעשו בעבר בבעלי חיים הראו שלאסטרוגן יש השפעה חיובית על הכימיה של המוח, התפקוד והמבנה שלו, ופרוגסטרוגן מקושר עם צמיחה והתפתחות של רקמות המוח. "ממצאי המחקר נראה כי עלייה ברמות האסטרוגן והפרוגסטרוגן, במיוחד בשלב מאוחר יותר בחיים, יכולה להועיל", אמרה קארים.

המחקר מצא גם כי נשים שהמחזור החודשי החל אצלן מוקדם יחסית הראו ביצועים קוגניטיביים טובים יותר. "יתכן כי כאשר נשים נחשפות לרמות אסטרוגן אופטימליות בגיל צעיר, מבני המוח שלהן מפותחים יותר בהשוואה לאלו הנחשפות לרמות אסטרוגן אופטימליות בגיל מבוגר יותר", מציעה קארים.

גם שימוש בגלולה או אמצעי מניעה הורמונליים אחרים במשך עשר שנים לפחות נמצא כמועיל לזיכרון מילולי ויכולת חשיבה ביקורתית. "גלולות למניעת הריון משמרות רמה יציבה של הורמוני המין בזרם הדם שלנו", מסבירה קארים, "ומצב יציב הוא טוב".

"אין ספק כי לאסטרוגן ולפרוגסטרוגן יש השפעה תפקודית, ביוכימית ומבנית על המוח", אומר ד"ר איתן אוריאל, מומחה לניורולוגיה ומחלות כלי דם של המוח ומנהל המחלקה הניורולוגית במרכז הרפואי כרמל. "תוצאות המחקר אמנם מעניינות, וכבר נערכו מחקרים שמצאו שחשיפה להורמונים נשיים עד גיל מאוחר יכולה לשפר סוגים מסוימים של תפקודים קוגניטיביים, אבל כמובן שלא הייתי ממליץ לנשים ללדת מאוחר או לקחת גלולות למניעת הריון מסיבה זו, וכמובן שאין לנו שליטה על הגיל שנשים מקבלות בו את המחזור הראשון. לכן, כשמדברים על שיפור קוגניטיבי בגיל מאוחר, יש דברים אחרים שאפשר לעשות".

לדברי ד"ר אוריאל, מחקרים בעבר הניחו שחשיפה להורמונים נשיים אחרי גיל המעבר יכולה למנוע ירידה בתפקודים קוגניטיביים, אבל כיום כבר ידוע שככל הנראה אין זה נכון. "הדין לגבי נטילת הורמונים לאחר גיל המעבר הוא דיון מורכב ורחב הרבה יותר, אולם אם רוצים לדון רק בנושא הקוגניטיבי, כדאי לדעת שמחקר גדול שנערך בשנים האחרונות הראה

בדיוק את ההפך ממה שהניחו חוקרים בעבר. הסיכוי של נשים שלקחו הורמונים אחרי גיל המעבר לפתח דמנציה היה גבוה יותר מנשים שלא לקחו הורמונים".

לא רק הורמונים משפיעים על תהליכים קוגניטיביים בטווח הארוך, ואם מנסים להבין מה ניתן לעשות, התשובה לפי ד"ר אוריאל היא חד-משמעית – לשמור על אורח חיים בריא ולהימנע מגורמים מסכנים. "כל גורמי הסיכון למחלות לב ושכץ, כגון יתר לחץ דם, עישון ושומנים בדם, מעלים את הסיכון לפגיעה בתפקודים קוגניטיביים", הוא אומר, ומדגיש כי בעבר היתה הפרדה בין דמנציה וסקולרית (חולים הסובלים ממחלת כלי דם קטנים במוח או שעברו אירוע מוחי), לבין דמנציה ניוונית כמו אלצהיימר, אך כיום הגבול מיטשטש והולך, וברור שיש להם מאפיינים משותפים. לכן ההמלצות למניעה של שני המצבים דומות. לצד הימנעות מגורמי הסיכון, מומלץ להקפיד על תזונה נכונה ולבצע פעילות גופנית, כמו גם פעילות אינטלקטואלית כגון למידת שפה חדשה, פתירת תשבצים וקריאת ספרים. כל אלה יכולים לעכב הידרדרות קוגניטיבית או לשפר יכולות של המוח.

מים, קפה וארוחת בוקר

מהי תזונה נכונה התורמת לתפקוד תקין של המוח? "אמנם היו מחקרים שניסו, למשל, למצוא קשר בין אכילת סויה לשיפור עיתידי בתפקודי המוח, מאחר שהסויה מכילה כמות יחסית גבוהה של פיטואסטרוגנים, שהם מולקולות דומות במבנה להורמון האסטרוגן", אומר ד"ר אוריאל. ואולם לדבריו, תוצאות המחקרים לא היו עקביות ולכן אי אפשר להסיק מסקנות לגבי צריכת סויה. לעומת זאת, כאמור, הימנעות מרמות גבוהות של שומנים בדם באמצעות תזונה נכונה יכולה למנוע בעיות לב, שבץ מוח והתפתחות של בעיות קוגניטיביות בעתיד. התזונה משפיעה לא רק על התפקוד העיתידי של המוח, אלא גם על חיי היומיום. "חשוב להבין שהמוח יודע מסוגל לתפקד על מרכיב בודד אחד בלבד, שהוא גלוקוז", אומרת סיון אבוט-ברקן, דיאטנית פיזיולוגית וסמנכ"ל עמותת הדיאטנים, עתיד. "הגלוקוז הוא המרכיב היחיד שיכול לחדור למוח. גם אם נתאמץ להימנע מפחמימות, הגוף מסוגל לייצר גלוקוז ממרכיבים אחרים, כמו חלבונים".

לדברי אבוט-ברקן, בתזונה המאוזנת שמרבית הדיאטניות ממליצות עליה, כמחצית מהקלוריות היומיות צריכות להגיע מפחמימות. הכוונה היא לא לסוכר פשוט, אלא לפחמימות מורכבות כמו לחם, אורז ופסטה. "מה שמגדיר פחמימה כמלאה הוא הקשרים המרובים שיש בין הסוכרים שמרכיבים את הפחמימה (ולא כמות הסיבים). המוח אמנם עובד על גלוקוז, שהוא פחמימה פשוטה, אבל פחמימה מלאה מתפרקת לאט יותר ומספקת גלוקוז למוח באופן רציף ומאוזן. כך, למשל, תמיד עדיף לאכול לחם מלא עם ממרח במקום לשתות מיץ, כדי לשמר פעילות קוגניטיבית טובה ורציפה".

מלבד אכילת פחמימות, חשוב מאד לשתות כדי לשמור על תפקודי המוח. "אנחנו יודעים שהתייבשות קלה משפיעה על תפקודים קוגניטיביים – אישה אמורה לשתות תשע כוסות מים בכל יום וגבר 13 כוסות, וזה כאשר לא מתבצעת פעילות גופנית אינטנסיבית. ויתור על כוס אחת או שתיים כבר ישפיע על יכולת החשיבה".

מרכיב חשוב נוסף הוא ארוחת הבוקר. לדברי אבוט-ברקן, אחרי צום הלילה, רמות הסוכר בדם יורדות, וכדי לייצר אספקה חדשה של גלוקוז למוח חייבים להתחיל את הבוקר עם פחמימה. "נערכו מחקרים רבים כאלה בהקשר של ילדים, שהראו שארוחת הבוקר משפרת את יכולת הריכוז והערנות, אולם ממצאים אלה נכונים גם לגבי מבוגרים בכל גיל".

מרכיב נפוץ נוסף שמסייע לפעילות המוח, לערנות ולריכוז הוא קפאין. "לגבי הקפה, כבר ב-2010 פורסם בירחון הרפואי החשוב Nutrition מאמר שביקש להסיר את הסטיגמה השלילית לגביו. קפאין ידוע כמעלה את רמות הדופמין, שיש לו תפקיד חשוב ומרכזי בתפקודים קוגניטיביים. אף שהמאמר טען ששתייה בטוחה היא עד 1,000 מ"ג ביום, אנחנו נוטים להמליץ על לא יותר מ-600 מ"ג ביום – כשלוש עד ארבע כוסות קפה חזק.

"כיום ידוע ש-150 גרם קפאין מגבירים פעילויות קוגניטיביות לעד עשר שעות. כך למשל, הקפאין מזרז תגובה, משפר את הקשב, הריכוז והזיכרון קצר המועד, ומסייע לנו לקבל החלטות נכונות", מסבירה אבוט-ברקן, אבל מסייגת ואומרת שכדאי להימנע ממשקאות אנרגיה, שמכילים גם הם קפאין ברמות גבוהות. לדבריה, "יש בהם כמויות עצומות של קפאין וסוכר, ותוספות של חומרים שמגבירים את השפעת הקפאין. השילוב יכול להיות בעייתי ואפילו מסוכן".

המרכיב האחרון שמציינת אבוט ברקן בהקשר זה הוא דגים, כנראה בזכות תכולת האומגה 3 בהם. "מחקרים מראים כי צריכת דגים יכולה לדחות או להפחית את הירידה הקוגניטיבית

תלוית הגיל. אמנם עדיין לא ידועים המינונים המומלצים בהקשר זה, אבל ברור שצריכה שוטפת של דגים לא מטוגנים במהלך החיים, המלווה בהרגלי אכילה נאותים באופן כללי, חיונית להשגת אפקט מגן זה".