
地中海饮食可能降低阿尔茨海默病风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/35256.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

地中海饮食可能降低阿尔茨海默病风险

。科技日报北京8月27日电（记者刘霞）美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院与麻省理工学院博德研究所等机构开展的一项新研究显示，地中海饮食可能有助于降低阿尔茨海默病的发病风险。尤其值得注意的是，遗传风险最高的人群在坚持地中海饮食后，罹患阿尔茨海默病风险的降幅更为显著。相关研究成果发表于最新一期《自然·医学》杂志。



图片来源：物理学家组织网

?

研究表明，阿尔茨海默病的遗传率估计高达80%。其中，载脂蛋白E（APOE）基因被视为散发性

阿尔茨海默病最强的遗传风险因子。携带一个APOE4变异拷贝的人，患病风险将增加3—4倍；若携带两个拷贝，风险更升至无携带者的12倍。

为探讨地中海饮食对阿尔茨海默病风险及与认知健康相关血液代谢物（反映食物代谢与身体机能的小分子）的影响，研究团队分析了4215名女性数据（基线平均年龄57岁，追踪期为1989—2023年），并进一步在1490名男性数据（追踪期为1993—2023年）中验证了研究结果。

结果显示，坚持地中海饮食的人群不仅阿尔茨海默病发病率较低，认知衰退速度也较慢。这种保护效应在携带两个APOE4基因拷贝的高风险人群中尤为明显，表明饮食干预或许能部分抵消遗传带来的风险。

通过地中海饮食模式广泛调节关键代谢通路，或可成为降低认知衰退与阿尔茨海默病风险的有效策略。不过，科学家仍需开展更多实验进一步验证这一结果。

作者：刘霞 来源：科技日报

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发