
研究发现有一种饮食或可降低患老年痴呆的风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/35337.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！

研究发现有一种饮食或可降低患老年痴呆的风险。由美国麻省总医院与布莱根医疗集团、哈佛陈曾熙公共卫生学院及博德研究所的研究人员主导的一项新研究表明，地中海式饮食可能有助于降低痴呆风险。阿尔茨海默病遗传风险最高的人群通过坚持地中海式饮食获益更多，其痴呆风险降低幅度显著高于低遗传风险人群。8月25日，这项研究发表于《自然—医学》。



一种简单的饮食模式或有助于保护大脑免受阿尔茨海默病侵害，即使对于遗传风险高的人群也是如此。图源：Shutterstock

?

我们选择研究地中海饮食的原因之一，是因为它是唯一在随机试验中被证实与认知益处存在因果关联的饮食模式。论文第一作者、布莱根妇女医院研究员Yuxi Liu表示。我们希望探究这种益处不同遗传背景人群中是否存在差异，并考察血液代谢物（反映食物代谢和正常生理功能的微小分子）的作用机制。

过去数十年间，研究人员对阿尔茨海默病及相关痴呆症的遗传和代谢基础有了更深入认识。这些疾病是导致老年人认知衰退最常见的原因之一。已知阿尔茨海默病具有强遗传性，其遗传度高达80%。

其中APOE基因被确认为是散发性阿尔茨海默病的最强遗传风险因子。携带一份APOE4变异基因拷贝者患病风险增加3~4倍；携带两份APOE4变异基因拷贝者的患病风险较无该基因者高出12倍。

为探究地中海饮食降低痴呆风险的机制及其对认知健康相关血液代谢物的影响，研究团队分析了《护士健康研究》中4215名女性自1989至2023年的数据（基线平均年龄57岁）。为验证发现，研究人员同时分析了《卫生专业人员随访研究》中1490名男性自1993至2023年的类似数据。

研究人员通过食物频率问卷评估长期饮食模式，并检测参与者血液样本中的多种代谢物。利用遗传数据评估每位参与者的阿尔茨海默病遗传风险后，对新发痴呆病例进行长期随访。

研究发现，坚持地中海式饮食程度较高者痴呆风险更低，认知衰退速度更慢。这种饮食保护效应在携带双份APOE4基因变异的高风险群体中最为显著，表明饮食可能有助于抵消遗传风险。

这些发现表明，饮食策略（特别是地中海饮食）可通过广泛影响关键代谢通路，帮助降低认知衰退风险并延缓痴呆发生。Yuxi

Liu表示。该建议具有普适性，但对携带双份APOE4基因变异等高遗传风险个体可能更为重要。

研究局限性在于队列均由欧洲血统的高学历人群组成，需要在更多样化人群中进一步验证。此外，尽管该研究揭示了重要关联，但目前遗传学和代谢组学尚未纳入大多数阿尔茨海默病临床风险预测模型。人们通常不了解自身的APOE遗传状况，将这些发现转化为常规临床实践仍需更多工作。

未来，我们希望通过饮食或其他干预手段靶向特定代谢物，为降低痴呆风险提供更个性化的解决方案。Yuxi Liu表示。（来源：中国科学报 张晴丹）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s41591-025-03891-5>

作者：Yuxi Liu 来源：《自然—医学》

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