



БЪЛГАРСКА АГЕНЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТ НА ХРАНИТЕ ЦЕНТЪР ЗА ОЦЕНКА НА РИСКА

✉ гр. София, 1606, бул. "Пенчо Славейков" № 15А
☎ +359 (0) 2 915 98 20, 📠 +359 (0) 2 954 95 93, www.babh.government.bg

Готвенето при висока температура повишава риска от развитие на болестта на Алцхаймер

Болестта на Алцхаймер е прогресивно **невродегенеративно** заболяване, чийто симптоми най-често са **разстройства в паметта, мисленето и поведението**. Това е най-разпространената форма на деменция, която поради отслабване на сетивата и функциите на организма води до смърт. Към настоящия момент за болестта няма лечение, но се смята, че е възможно тя да бъде **профилактирана чрез добри хранителни навици** и начин на живот. В България по актуални данни понастоящем са регистрирани около 60 хиляди случая, което представлява малко повече от половината от диагностицираните у нас случаи на деменция.

Във връзка с влиянието на начина на живот и вероятността от развитие на болестта на Алцхаймер, в едно **скорошно научно изследване се доказва, че приемът на голямо количество храни, приготвени при високи температури може да увеличи риска** от това заболяване.

Използвайки данните от кохортни проучвания, изследователите оценяват присъствието в храната на т.нар. **крайни продукти на напредналата гликация (AGEs)** във френската и американската диета, като ги съпоставят с равнищата на заболяемост от болестта на Алцхаймер. Полученият резултат показва, че храненето, в което присъстват **високи количества от AGEs** е свързано с много **по-голям риск** от заболяване от Алцхаймер. Обратно – диетите, в които консумирането посредством храната на тези вещества е по-малко, инцидентността е по-ниска, като връзката е правопрпорционална.

Какво са AGEs и кои са източниците им?

Крайните продукти на напредналата гликация, или AGEs, могат да се образуват в тялото, но основното количество от тях се **приемат с храната**, която е **преработена при високи температури** – най-вече **месо и млечни** продукти, но и храни с растителен произход и масла. Гликацията е химичен процес, при който **захарна молекула се свързва с протеин или мазнина** без посредничеството на ензим, което се случва обичайно при такива процеси. В резултат на това се получават **непознати за метаболизма** молекулни **комплекси**, които са трайни във времето и поради невъзможността да бъдат неутрализирани своевременно, нанасят поражения върху редица структури и процеси, в това число нарушават **хормоналната хомеостаза**, влияят на функционирането на **съдовия ендотел**, който от своя страна обуславя правилното функциониране на сърцето, кръвоносните съдове и мозъка.

Формирането на AGEs в храните става сравнително лесно, когато те се приготвят при високи температури и **в отсъствието на вода – например при печене**. Сигурен признак за това, че се формират продуктите на напредналата гликация е **покафеняването на храната**, което е характерно при всички препечени меса, тестени изделия, печени семена и ядки. Това е свързано и с вкуса на храната, което повишава риска от консумация на AGEs. В свареното месо почти няма AGEs, докато при печенето с хубава коричка те са в изобилие.

Изследователите, които установяват по категоричен начин връзката между консумацията на храни с високо съдържание на AGEs и повишеният риск от болестта на Алцхаймер допълват, че храни като яйца, плодове, бобови, кореноплодни и въобще **зеленчуците се свързват със значително по-малък риск**, тъй като при тях за разлика от месото, млечните продукти и житните (*като тестени*) температурата на приготвяне е много по-ниска. При по-ниска температура не може да се осъществи неензимната реакция на свързване на захарна молекула с протеинова, за да доведе до образуване на AGEs.

Вероятно, според учените, **AGEs допринасят за по-бързата скорост, с която амиолидните плаки**, които са характерни за болестта на Алцхаймер, се **натрупват и затрудняват комуникацията** между отделните неврони в главния мозък. В допълнение, в хода на изследването са направени сравнения с традиционната Японска диета и Средиземноморската диета, в които присъства значително по-малко количество месо в сравнение със западната диета и очаквано е установено, че рискът за развитие на Алцхаймер при този начин на живот е **значително по-нисък**. В стратегиите за превенция на това социално значимо заболяване учените препоръчват да се въвеждат по-добри хранителни навици, базирани на настоящите данни и мащабно **информирани** относно тяхната полза.

Източник:

Perrone L, Grant WB. **Observational and ecological studies of dietary advanced glycation end products in national diets and Alzheimer's disease incidence and prevalence.** *Journal of Alzheimer's Disease*, February 2015 DOI: [10.3233/JAD-140720](https://doi.org/10.3233/JAD-140720)

Горепосочената информация ще бъде публикувана на електронната страница на Българска агенция по безопасност на храните (<http://www.babh.government.bg/bg/actualno-risk-evaluation.html>) и Националния фокален център на EFSA (http://focalpointbg.com/index.php?option=com_content&view=article&id=59&Itemid=78&lang=bg) към Центъра за оценка на риска.

Изготвил: Георги Балджиев

Център за оценка на риска към БАБХ,

4 февруари 2015 г.