



***DIETA DLA MÓZGU:  
JAK SPOWOLNIĆ JEGO  
STARZENIE***

**Mózg** to centralny organ układu nerwowego, składający się z milionów neuronów, które tworzą sieć połączeń odpowiedzialnych za myślenie, pamięć i emocje. Z wiekiem procesy regeneracyjne zwalniają, spada liczba neuronów, a komunikacja między nimi staje się mniej efektywna.

**Starzenie** to naturalny proces, który dotyczy wszystkich narządów, w tym także mózgu. Proces starzenia mózgu obejmuje zmiany zarówno w jego strukturze, jak i funkcjonowaniu. Wiąże się to ze stopniowym pogorszeniem funkcji poznawczych, tj. pamięć, koncentracja oraz zdolność do uczenia się nowych informacji.

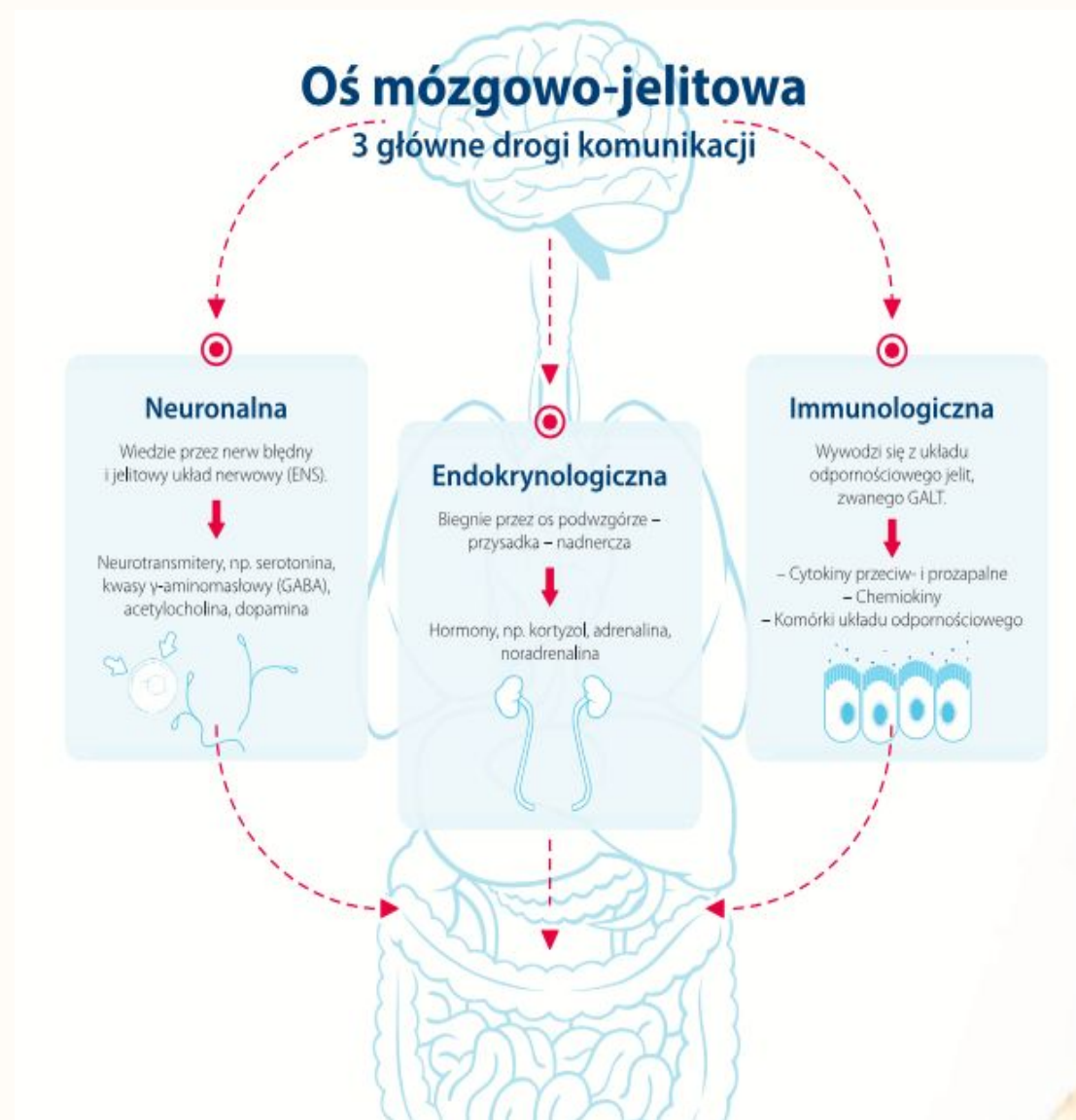
**Do czynników sprzyjających przyspieszeniu procesu starzenia mózgu należą:**

- niewłaściwa i wysoko przetworzona dieta
- długotrwały stres
- brak aktywności fizycznej i umysłowej
- zaburzenia snu
- używki (alkohol, palenie papierosów)



źródło: <https://uwm.edu.pl/aktualnosci/ochronic-pamiec>

# OŚ MÓZG-JELITO: CZY MA AŻ TAK DUŻE ZNACZENIE?



źródło:

<https://zosiawinczewska.pl/stres-a-dieta-czy-zywnieniem-mozna-wplywac-na-os-jelito-mozg/b>

***DIETA WSPIERAJĄCA  
ZDROWIE MÓZGU - DIETA MIND***

## DIETA MIND:

**M** – Mediterranean-DASH

**I** – Intervention (for)

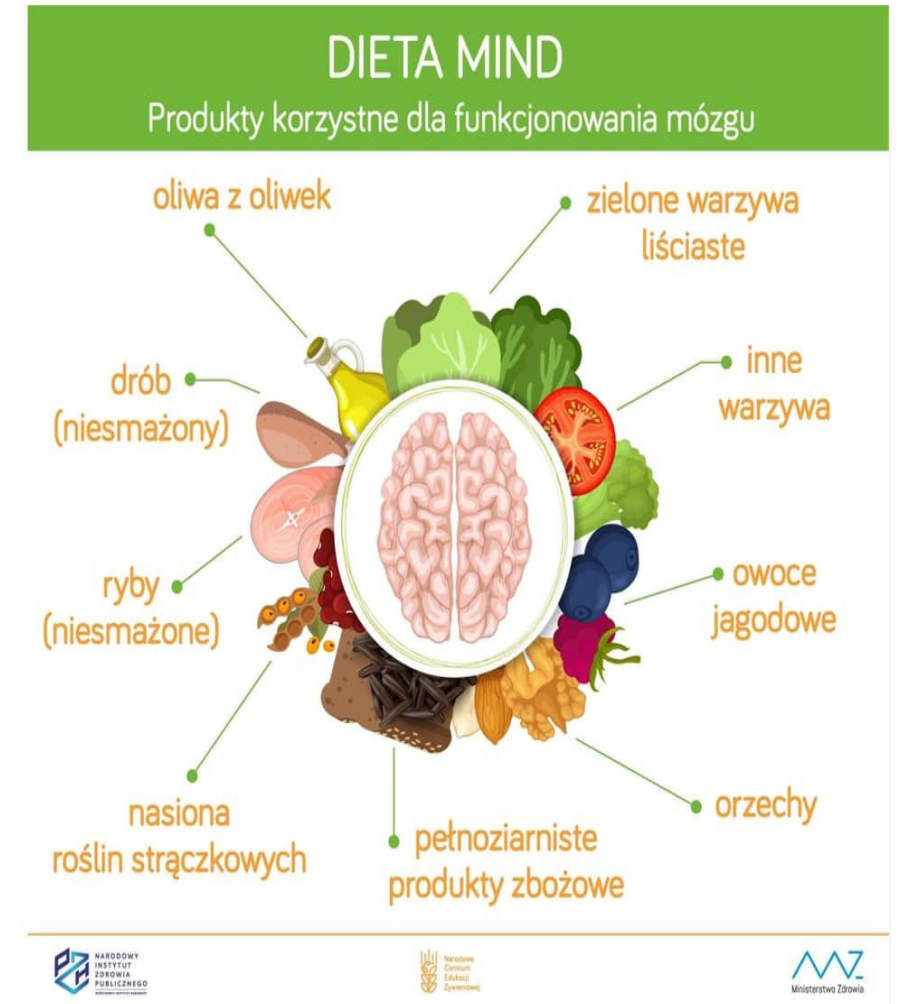
**N** – Neurodegenerative

**D** – Delay

**Dieta MIND** to sposób żywienia łączący zasady diety DASH i diety śródziemnomorskiej, której celem jest spowolnienie procesów neurodegeneracyjnych. Wskazuje nie tylko, jakie produkty warto jeść, ale także określa zalecaną liczbę porcji poszczególnych składników.

**Dieta wspierająca zdrowie mózgu** to dieta bogato odżywcza, obfitująca w zdrowe tłuszcze, źródła węglowodanów złożonych i białko, z umiarkowaną ilością mięsa oraz niewielkim udziałem cukrów prostych i rafinowanych.

**Dieta MIND wykazuje szereg zalet m.in.:** wspiera zdrowie mózgu i spowalnia procesy neurodegeneracyjne, pozytywnie wpływa na układ nerwowy, jest świetna dla układu krążenia oraz dla osób z cukrzycą, jest bezpieczna i uniwersalna oraz oparta na nisko przetworzonych produktach bogatych w wartościowe składniki odżywcze.



źródło:

<https://www.gov.pl/web/psse-gorzow-wielkopolski/najlepsza-dieta-dla-mozgu-to-dieta-laczaca-elementy-diety-sroziemnomorskiej-i-dash-czyli-dieta-o-kreslona-skrotem-mind>

# DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA + DIETA DASH = DIETA MIND

## PRODUKTY REKOMENDOWANE W DIECIE MIND:

1. **WARZYWA I OWOCE** (szczególnie zielone warzywa liściaste i owoce jagodowe): 4-5 PORCJI DZIENNIE
2. **PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE:** 3 PORCJE DZIENNIE
3. **TŁUSTE RYBY MORSKIE:** 1-2 PORCJE TYGODNIOWO
4. **NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH:** 4 PORCJE TYGODNIOWO
5. **ORZECHY** (szczególnie włoskie): 5 PORCJI TYGODNIOWO
6. **OLIWA Z OLIWEK**

W diecie MIND zalecane są także inne warzywa (poza zielonymi warzywami liściastymi), niskotłuszczowy nabiał, jaja oraz drób.

## PRODUKTY NIEZALECANE W DIECIE MIND:

1. **CZERWONE MIĘSO I JEGO PRZETWORY:** <4 PORCJE TYGODNIOWO
2. **SŁODYCZE:** <5 PORCJI TYGODNIOWO
3. **SERY, ZWŁASZCZA TŁUSTE:** MAX. 1 PORCJA TYGODNIOWO
4. **FAST FOODY I POTRAWY SMAŻONE:** MAX. 1 PORCJA TYGODNIOWO
5. **MASŁO i MARGARYNA TWARDA:** MAX. 1 ŁYŻKA DZIENNIE

***PRODUKTY  
PROMÓZGOWE***

**OWOCE SZCZEGÓLNIE JAGODOWE** (borówki, czarne jagody, maliny, porzeczki, truskawki, poziomki): produkty bogate w polifenole, zwłaszcza flawonoidy (tj. antocyjany) o działaniu antyoksydacyjnym, przeciwzapalnym i odsuwającym starzenie organizmu.



źródło:

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/5-powodow-dlaczego-warto-spozywac-owoce-jagodowe-kazdego-dnia/>

**WARZYWA SZCZEGÓLNIE ZIELONE WARZYWA LIŚCIASTE** (sałata, jarmuż, szpinak, brokuły): są bogatym źródłem witaminy C, A i E, karotenoidów oraz flawonoidów, czyli składników odżywczych, które mogą powodować wolniejszy spadek zdolności poznawczych.



źródło:

<https://vimed.pl/zielone-warzywa-lisciaste-czyli-zielona-moc/>

**WODA:** stanowi około 80% naszego mózgu, dlatego jest konieczna do jego prawidłowej pracy. Odpowiednie nawodnienie organizmu poprawia koncentrację, pomaga w utrzymaniu równowagi emocjonalnej oraz usprawnia procesy związane z ruchem, mobilnością i pracą mięśni. Dorosły człowiek powinien wypijać od 1,5 do 2 litrów płynów w ciągu dnia.



źródło:

<https://www.bodypak.pl/pl/poradnik/zdrowie/woda-funkcje-w-organizmie.html>

**GORZKA CZEKOLADA I KAKAO:** czekolada zawiera związki o właściwościach antyoksydacyjnych, tj. kwercetyna i katechiny, które zwiększają żywotność neuronów. Już 10-15 g czekolady dziennie może zmniejszyć postęp neurodegeneracji oraz poprawić zdolności poznawcze. Należy wybierać czekoladę, która ma krótki skład, przynajmniej 70% zawartości kakao i na pierwszym miejscu miazgę kakaową.



źródło:

[https://gemini.pl/poradnik/zdrowe-odzywianie/gorzka-czekolada-czy-warto-ja-jesc/?srsid=AfmBOoozz4euapEWx52OlzPLKkMo1Cit9zkP5GV2\\_oxw83DyJt3KFfsF](https://gemini.pl/poradnik/zdrowe-odzywianie/gorzka-czekolada-czy-warto-ja-jesc/?srsid=AfmBOoozz4euapEWx52OlzPLKkMo1Cit9zkP5GV2_oxw83DyJt3KFfsF)

**ORZECZY SZCZEGÓLNIIE WŁOSKIE:** charakteryzują się wysoką zawartością kwasów omega-3, polifenoli oraz witaminy E, która działa antyoksydacyjnie i protekcyjnie na błonę komórkową mózgu.

Badania wskazują, że spożywanie garści orzechów dziennie może usprawnić pamięć i odsuwać pojawienie się neurodegeneracji.



źródło: <https://dietetyk-vital.pl/orzechy/>

**OLIWA Z OLIWEK:** najzdrowszy tłuszcz roślinny, który zawiera mnóstwo związków prozdrowotnych (tj. jednonienasycone kwasy tłuszczowe, polifenole oraz witamina E), które działają przeciwzapalnie.



źródło: <https://paleosmak.pl/mozna-smazyc-na-oliwie-z-oliwek/>

***HOLISTYCZNE PODEJŚCIE –  
STYL ŻYCIA A ZDROWIE MÓZGU***

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



**Aktywność fizyczna** według WHO to każdy ruch ciała generowany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga wydatku energetycznego.

## **JAKA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JEST DLA NAS NAJLEPSZA?**

**KAŻDA!** Należy wybrać taką formę aktywności fizycznej, która będzie dopasowana do naszych potrzeb, a jednocześnie będziemy ją wykonywać chętnie i regularnie.

## **ILE POWINNIŚMY SIĘ RUSZAĆ?**

- **dzieci i młodzież:** minimum 60 min umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej dziennie oraz 3 razy w tygodniu aktywność wzmacniająca mięśnie i kości
- **osoby dorosłe:** minimum 150-300 min umiarkowanej aktywności fizycznej lub 75-150 min intensywnej aktywności fizycznej w tygodniu oraz 2 razy w tygodniu ćwiczenia wzmacniające mięśnie
- **osoby starsze:** minimum 150 min umiarkowanej aktywności fizycznej lub 75 min intensywnej aktywności fizycznej w tygodniu

# AKTYWNOŚĆ UMYSŁOWA



**Aktywność umysłowa** korzystnie wpływa na procesy myślowe, poprawę pamięci i koncentrację. Regularne angażowanie mózgu w zadania wymagające myślenia, tj. rozwiązywanie krzyżówek, czytanie, gry logiczne czy nauka nowych umiejętności pomaga w utrzymaniu prawidłowej sprawności umysłowej.

Aktywność umysłowa stymuluje pracę mózgu, tworzenie nowych połączeń nerwowych i może spowolnić procesy neurodegeneracyjne.

Im bardziej różnorodne zadania, tym lepiej dla zdrowia mózgu. Mózg tak samo jak mięśnie wymaga ćwiczeń, aby zachować sprawność przez całe życie.



**źródło:**

<https://operon.pl/Aktualnosci/Po-szkole/Umysl-w-swietnej-formie>

# SEN I REGENERACJA



***Sen i odpowiednia regeneracja*** są ważnym fundamentem zdrowia psychicznego i fizycznego. Jest to niezbędny element, aby być produktywnym i kreatywnym każdego dnia. Podczas snu komórki nerwowe się regenerują, porządkują się informacje zebrane w ciągu dnia oraz syntetyzują się neuroprzekaźniki. Dlatego brak odpowiedniej ilości snu prowadzi do zaburzeń pamięci, zaburzeń równowagi emocjonalnej czy obniżenia koncentracji.

## ***JAK ZADBAĆ O PRAWIDŁOWĄ HIGIENĘ SNU?***

- zaleca się 7-8 godzin snu
- należy kłaść się codziennie o stałych porach
- należy unikać korzystania przed snem z urządzeń elektrycznych emitujących światło niebieskie
- nie należy spożywać obfitych posiłków przed snem (ostatni posiłek najlepiej spożyć 2-3h przed snem)
- należy odpowiednio przygotować sypialnię do snu: pomieszczenie przewietrzone, a idealna temperatura wynosi około 18-21°C

# STRES

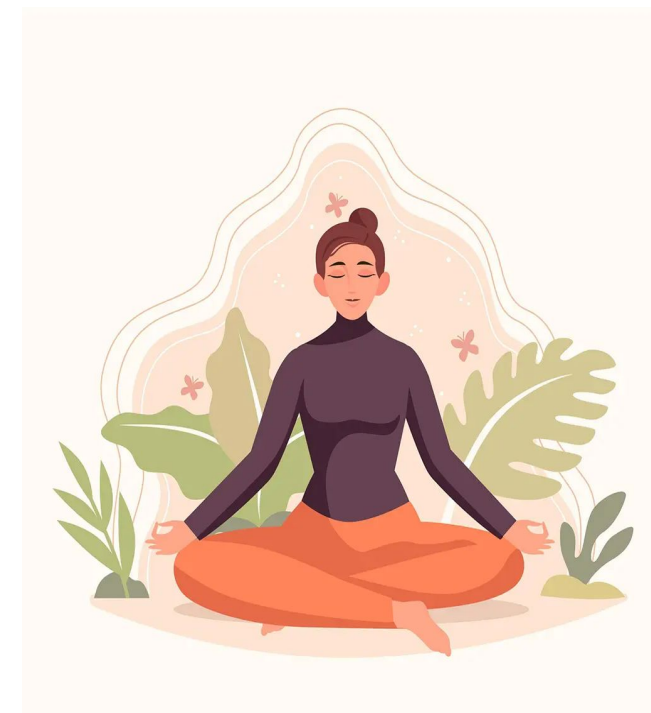


**Długotrwały i utrzymujący się stres** działa negatywnie na mózg, prowadząc do uszkodzeń w strukturze mózgu, co może się objawiać zaburzeniami funkcji poznawczych.

Przewlekły stres wpływa na wzrost hormonu stresu **tzw. kortyzolu**, którego wysoki poziom powoduje gorsze samopoczucie oraz zwiększa ryzyko zaburzeń nastroju. Brak walki ze stresem może zwiększać ryzyko wielu przypadłości, tj. zaburzenia lękowe, depresja czy choroby sercowo-naczyniowe.

**Kluczowe dla zdrowia mózgu jest zarządzanie stresem poprzez techniki relaksacyjne, do których należą:**

- medytacja
- ćwiczenia oddechowe
- joga



**źródło:**

<https://www.synergia-poradnia.pl/techniki-relaksacyjne-na-stres-i-napiecie/>

# UŻYWKI



**Palenie papierosów** stanowi ogromne zagrożenie dla zdrowia na całym świecie. Nikotyna i substancje zawarte w dymie papierosowym zmniejszają przepływ krwi do mózgu, co może prowadzić do uszkodzenia komórek nerwowych i upośledzenia funkcji poznawczych.

**Osoby palące są bardziej narażone na:** pogorszenie funkcjonowania mózgu, pogorszenie kondycji skóry, choroby układu oddechowego, choroby układu krążenia, wrzody żołądka i dwunastnicy, przepukliny jelitowe czy choroby oczu.

**KAŻDY PAPIEROS SKRACA NASZE ŻYCIE!**



**Alkohol** według WHO znajduje się na trzecim miejscu wśród czynników ryzyka dla zdrowia. Nadmiar alkoholu ma neurotoksyczny wpływ, który prowadzi do utraty komórek mózgowych.

**JAK ETANOL DZIAŁA NA NASZ MÓZG?**

- ☐ spowalnia reakcje organizmu
- ☐ zmniejsza prędkość i uważność działania
- ☐ zaburza pamięć
- ☐ zaburza jakość naszego snu
- ☐ uszkadza ośrodek ruchu, powodując trwałe problemy z koordynacją i równowagą

**NIE MA BEZPIECZNEJ DAWKI ALKOHOLU, dlatego nie należy sięgać po napoje alkoholowe w ramach prewencji chorób.**

# PODSUMOWANIE

1. **Proces starzenia mózgu** to naturalnie zachodzący proces, który postępuje wraz z wiekiem, ale odpowiednia dieta i styl życia mogą go spowolnić.
2. Prawidłowa ilość kalorii oraz dieta bogata w wartościowe składniki odżywcze wspierają sprawne funkcjonowanie mózgu – **jesteśmy tym co jemy!**
3. **Kluczowe składniki wspierające pracę mózgu to:** kwasy tłuszczowe omega-3, antyoksydanty, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne.
4. **Poza dietą ważny jest także prawidłowy styl życia:** aktywność fizyczna i umysłowa, odpowiednia ilość i jakość snu, redukcja stresu oraz eliminacja używek.

**ODPOWIEDNIA DIETA I STYL ŻYCIA TO REALNA INWESTYCJA W SPRAWNOŚĆ MÓZGU!**

# BIBLIOGRAFIA

1. Podgórska, A. Tak działa mózg. Jak mądrze dbać o jego funkcjonowanie. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.
2. Ostrowska, L. Dietetyka w psychiatrii i neurologii. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
3. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/styl-zycia-dobry-dla-mozgu/>



**DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!**