



A MÉRTÉKLETES BORFOGYASZTÁS ÉS AZ ELME FITTSÉGE

Skandináv tudósok közleménye alapján

A hivatkozott tanulmány a frappáns és beszédes „Tromso” néven futott.

5033 hölgy és úr volt a vizsgálatok tárgya, történetesen észak Norvégiában. A végső megállapítás: a mértékletes borfogyasztás nagyobb mentális fittséggel jár együtt. Nocsak!

A vizsgált személyeket 7 éven keresztül követték, ezenközben számos mentális funkció tesztet végeztek velük.

Hölgyeknél alacsony mentális teszt score-ok ritkábban fordult elő azoknál, akik 14 nap alatt legalább négyszer fogyasztottak bort, szemben azokkal, akik 14 nap alatt kevesebb, mint egy alkalommal boroztak.

Az absztinencia szignifikánsan alacsonyabb mentális fittséggel járt együtt.

A Tromso megállapításai összhangban vannak korábbi tanulmányok következtetéseivel. Az elmúlt harminc évben megjelent adatok összesített elemzése (68 tanulmány, 145.308 vizsgált személy; szóval nem kis állomány!!) a mérsékelt alkoholfogyasztás mellett a mentális teljesítmények jobbak, az ér eredetű, és az Alzheimeres elbutulás kockázata alacsonyabb volt.

Vajon minek köszönhetjük mindezt? Alighanem szerepet játszik a bor [antioxidáns](#), polifenol tartalma, nyomelem tartalma. Fiziológiai módszerekkel kitűnően érzékeltethető az érlelmeszedési folyamat lassulása, a vérviszkozitás fokozódása, a gyulladási faktorok aktivitásának csökkenése.

Forrás

Arntzen KA, és mtsai. Tromso study. Avta Neurol Scand 2010; Suppl 190:23-29