

해외의약뉴스

지중해식단, 인지력 감퇴를 늦추고 알츠하이머 예방한다.

개요

영양학 프론티어저널(the Journal Frontiers in Nutrition)에 실린 보고서에 따르면, 로이하드만 연구진은 지중해식 식이요법을 한 사람들에게서 인지력 감퇴와 알츠하이머 발병이 적다고 밝혔다.

키워드

지중해식단, 인지력, 알츠하이머

지중해식 식이요법(mediterranean diet)은 과일, 야채, 통곡물, 콩류, 견과류 같은 식물성 음식을 많이 섭취하는 반면 붉은 육류 섭취를 제한하고, 버터를 올리브 오일과 같은 건강에 좋은 지방(healthy fats)으로 대체하는 것을 말한다.

또한 생선이나 가금류¹⁾(poultry)를 일주일에 최소 2회 이상 섭취할 것을 강조하고, 음식에 소금 대신 허브나 향신료를 사용하도록 권고한다.

지중해식 식이요법은 심장 건강을 위한 최고의 식습관으로 고려되며, 나쁜 콜레스테롤의 저밀도 지방단백질(low density lipoprotein, LDL) 수치를 낮춰 심장질환 발생률을 감소시킬 수 있다는 것은 수많은 연구를 통해서도 알 수 있다.

그러나 연구진은 심장에만 제한을 두지 않고, 지중해식 식이요법의 더 많은 이점에 대하여 점차 알아내고 있다. 예를 들어 작년 연구에 따르면 견과류나 올리브유를 첨가한 지중해식 식이요법이 노인의 인지 기능 저하를 예방할 수 있는 것으로 나타났다.

하드만 연구진의 보고서는 지중해식 식이요법이 인지기능에 중요한 이점을 가지고 있을 수 있다며 이전 연구결과를 뒷받침했다.

하드만 연구진은 2000년~2015년에 수행된 135개의 연구에서 지중해식 식이요법이 장기적으로 인지기능에 미치는 영향에 대해 알아냈으며, 총 18개의 연구가 엄격한 기준을 거쳐 체계적 문헌고찰에 포함되었다.

또한 각각의 연구에서 연구대상의 지중해식 식이요법 준수 여부는 식사섭취빈도 조사법(food frequency questionnaire) 혹은 푸드 다이어리²⁾(food diary)를 통해 자가 보고되었다.

1) 고기, 알의 생산을 주목적으로 사육되고 있는 조류를 의미하며, 닭, 오리, 거위 등이 있음.

연구 참가자들의 인지 기능은 간이정신상태평가(Mini-mental state examination, MMSE)와 COMPASS(computerized mental performance assessment) 검사 수치를 통해 평가되었다.

전반적으로 지중해식 식이요법의 순응도가 낮은 사람에 비해 순응도가 높을수록 인지력 감퇴가 적었고, 인지기능의 개선이 나타났으며 알츠하이머 발병 또한 적었다.

기억과 관련해서는 지중해식 식이요법을 철저히 따른 참가자에서 장기 기억(long-term memory)과 작업 기억(working memory)이 향상되었고, 지연된 인식(delayed recognition), 수행적 기억(executive memory), 시각적 구조(visual constructs) 또한 개선되었다.

연구진은 지중해식 식이요법 순응도가 집중력, 언어 향상 개선에 영향을 미친다고 전했다.

노인이라도 지중해식 식이요법으로 바뀌어야 한다.

연구진은 전반적으로 그들의 보고서가 지중해식 식이요법이 인지 기능을 향상시킬 수 있다는 점에서 “ 고무적인 근거(encouraging evidence) ”가 될 수 있다. 또한 지중해식 식이요법을 통해 젊은 사람뿐만 아니라 노인 모두에게서 인지적 이점(cognitive benefits)이 나타났다.”고 말했다.

하드만은 “따라서 나이가 많은 사람들에게도 지중해식 식이요법을 권장한다. 또한 지중해식 식이요법이 인지기능 개선에 미치는 영향에 대하여 근본적인 메커니즘을 고려하지 않았으나, 인지력 감퇴의 위험 인자를 줄일 것이다.”고 말했다.

그는 “아직 대규모로 조사되지 않았지만 지중해식 식이요법을 통해 염증반응 감소, 미량 영양소(micronutrients) 증가, 비타민과 미네랄의 불균형을 완화할 수 있다. 또한 올리브유를 사용함으로써 지방의 지질성분 변화와 체중을 유지하고 비만 감소, 혈액 내 폴리페놀(polyphenol) 증가, 세포 에너지 물질대사(cellular energy metabolism) 향상, 장내 세균을 변화시킨다.”고 설명했다.

고령화인구가 증가할 것이라는 예측에 따라 삶의 질을 유지할 방법을 찾고, 노인에게서 사회적·경제적 질병 부담을 줄이는 것이 중요하기 때문에 지중해식 식이요법이 하나의 전략이 될 수 있을 것이다.

■ 원문정보 ■

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/312246.php>

2) 식습관을 파악하기 위해 일정 기간 동안 매일같이 하루 음식과 음료 섭취량을 기록하고, 하루 칼로리 섭취량과 소비량을 분석하는 것을 의미함.