

Η μεσογειακή διατροφή, ασπίδα προστασίας από την άνοια



Γεώργιος Π. Χρούσος

*Νικόλαος Κατσιλάμπρος 17.05.2026 • 19:56

Σε πρόσφατο φύλλο της «Κ» παρουσιάστηκε εύστοχα η δίαιτα MIND, ένα διατροφικό πρότυπο που συνδυάζει στοιχεία της κλασικής μεσογειακής διαίτας και της διαίτας DASH, με στόχο την προστασία της εγκεφαλικής λειτουργίας και την επιβράδυνση της γήρανσης του εγκεφάλου. Η συζήτηση αυτή προσφέρει μια εξαιρετική αφορμή για να επανέλθουμε στη μεγάλη αξία της αυθεντικής μεσογειακής διατροφής, όχι πλέον μόνο ως ασπίδας έναντι των καρδιαγγειακών νοσημάτων, αλλά και ως ισχυρού συμμάχου απέναντι στη γνωσιακή έκπτωση και στην άνοια.

Σήμερα γνωρίζουμε ότι ο εγκέφαλος γερνάει όχι μόνο λόγω του χρόνου, αλλά και εξαιτίας της χρόνιας φλεγμονής, του οξειδωτικού στρες, της μικροαγγειακής βλάβης και της μεταβολικής απορρύθμισης. Η νόσος Αλτσχάιμερ, η αγγειακή άνοια και οι μεικτές μορφές άνοιας αποτελούν, σε μεγάλο βαθμό, εκδηλώσεις μιας χρόνιας βιολογικής φθοράς, που επηρεάζει τόσο τα κύτταρα του νευρικού ιστού όσο και τα μικροσκοπικά αγγεία του εγκεφάλου. Η διατροφή, επομένως, δεν είναι

μια απλή «συνήθεια», αλλά ένας από τους σημαντικότερους ρυθμιστές της μακροχρόνιας εγκεφαλικής υγείας.

Τα τελευταία χρόνια, η επιστημονική τεκμηρίωση υπέρ της μεσογειακής διατροφής έχει γίνει εντυπωσιακά ισχυρή. Μια εκτεταμένη μετα-ανάλυση που δημοσιεύθηκε στο *GeroScience*, το 2025, ανέλυσε εκατοντάδες μελέτες από τη διεθνή βιβλιογραφία και κατέληξε σε 23 υψηλής ποιότητας δημοσιεύσεις. Τα αποτελέσματα ήταν ιδιαίτερα ενθαρρυντικά: η στενή προσήλωση στη μεσογειακή διατροφή συσχετίστηκε με μείωση του κινδύνου γνωσιακής έκπτωσης κατά περίπου 18%, μείωση του κινδύνου άνοιας περίπου κατά 11% και μείωση του κινδύνου νόσου Αλτσχάιμερ κατά περίπου 30%. Το εύρημα αυτό αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία εάν αναλογιστούμε ότι η άνοια αναμένεται να εξελιχθεί σε μία από τις μεγαλύτερες υγειονομικές και κοινωνικές προκλήσεις του 21ου αιώνα. Οι πάσχοντες διεθνώς αυξάνονται με γεωμετρικό ρυθμό, ενώ οι διαθέσιμες θεραπείες παραμένουν περιορισμένες, γεγονός που καθιστά την πρόληψη καθοριστικής σημασίας.

Η μεσογειακή διατροφή φαίνεται να δρα πολυεπίπεδα σε μοριακό, κυτταρικό και συστημικό επίπεδο, προσφέροντας αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις και αγγειοπροστατευτικές ουσίες, που συμβάλλουν στην προστασία των κυττάρων του νευρικού ιστού και του αγγειακού ενδοθηλίου. Παράλληλα, η διατροφή αυτή βελτιώνει την αρτηριακή πίεση, την αντίσταση στην ινσουλίνη, τη λιπιδαιμική ισορροπία και τη μικροκυκλοφορία του εγκεφάλου, προστατεύοντας συγχρόνως τον «νευρωνικό» και τον «αγγειακό» εγκέφαλο.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα νεότερα ευρήματα σχετικά με τη νευρογένεση, δηλαδή τη δημιουργία νέων νευρώνων στον ενήλικο εγκέφαλο. Για δεκαετίες επικρατούσε η αντίληψη πως ο ανθρώπινος εγκέφαλος, ύστερα από κάποια ηλικία, δεν μπορεί πλέον να παράγει νέα νευρικά κύτταρα, κάτι που σήμερα γνωρίζουμε ότι δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα. Μια εξαιρετικά σημαντική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο *Nature* το 2026 έδειξε ότι οι λεγόμενοι *SuperAgers* –υπερήλικες με μνήμη συγκρίσιμη με πολύ νεότερων ανθρώπων– διαθέτουν σημαντικά αυξημένη παραγωγή νέων νευρώνων στον ιππόκαμπο, την περιοχή του εγκεφάλου που σχετίζεται με τη μνήμη και τη μάθηση. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι εγκέφαλοι αυτών των ατόμων παρήγαν περίπου δύο έως

δύομισι φορές περισσότερους αναπτυσσόμενους νευρώνες σε σύγκριση με άτομα με τυπική γήρανση ή με νόσο Αλτσχάιμερ.

Το εύρημα αυτό γεννάει ένα εξαιρετικά ελπιδοφόρο επιστημονικό ερώτημα: Μήπως ο τρόπος ζωής –και ιδιαίτερα η διατροφή– μπορεί να συντηρεί ή και να ενισχύει αυτήν τη νευρογενετική ικανότητα του εγκεφάλου; Αν και η απάντηση δεν έχει ακόμη δοθεί πλήρως, τα διαθέσιμα δεδομένα συγκλίνουν προς την κατεύθυνση ότι ευνοϊκά διατροφικά πρότυπα, όπως η μεσογειακή διατροφή και η δίαιτα MIND, πιθανόν συμβάλλουν στη διατήρηση της εγκεφαλικής πλαστικότητας.

Εξίσου εντυπωσιακά είναι τα δεδομένα από μεγάλες επιδημιολογικές μελέτες, όπως η μελέτη Framingham, σύμφωνα με τις οποίες η υψηλή προσήλωση στη δίαιτα MIND συσχετίστηκε με βραδύτερη απώλεια φαιάς ουσίας και μικρότερη διεύρυνση των εγκεφαλικών κοιλιών, δύο κλασικούς δείκτες εγκεφαλικής γήρανσης. Οι ερευνητές υπολόγισαν ότι η επίδραση αυτή αντιστοιχεί περίπου σε καθυστέρηση της εγκεφαλικής γήρανσης κατά 2 έως 2,5 έτη, δηλαδή σε «δώρο χρόνου» για τον γηράσκοντα εγκέφαλο.

Ίσως, λοιπόν, η μεσογειακή διατροφή να είναι μια βιολογική και πολιτισμική στρατηγική επιβράδυνσης της φθοράς του ανθρώπινου οργανισμού. Αλλωστε, η παραδοσιακή μεσογειακή ζωή δεν περιελάμβανε μόνο σωστή τροφή, αλλά και κοινωνικότητα, φυσική δραστηριότητα, μέτρο, οικογενειακούς δεσμούς και ψυχική ισορροπία – στοιχεία που σήμερα γνωρίζουμε ότι επηρεάζουν βαθιά το σύστημα στρες του οργανισμού και τη λειτουργία του εγκεφάλου.

Σε μια εποχή όπου η ανθρωπότητα αναζητεί δαπανηρές βιοτεχνολογικές λύσεις για την άνοια, ίσως ένα μέρος της απάντησης να βρίσκεται ήδη στο τραπέζι μας. Η σύγχρονη επιστήμη φαίνεται να επιβεβαιώνει αυτό που οι παλαιότερες γενιές γνώριζαν διαισθητικά: ότι ο τρόπος με τον οποίο τρεφόμαστε μπορεί να καθορίσει όχι μόνο πόσο θα ζήσουμε, αλλά και πώς θα γεράσει ο εγκέφαλός μας.

**Ο κ. Γεώργιος Π. Χρούσος είναι ακαδημαϊκός, ομότιμος καθηγητής Ιατρικής, επικεφαλής στην έδρα της UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής, ΕΚΠΑ, πρόεδρος στο Ελληνικό Ινστιτούτο Pasteur.*

**Ο κ. Νικόλαος Α. Κατσιλάμπρος είναι ομότιμος καθηγητής Ιατρικής του ΕΚΠΑ.*

