



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Ryby snižovaly riziko cévního onemocnění mozku

Mrtvice zabije v ČR více než 8000 lidí. Ryby mohou být vybornou prevencí. Bohužel ryby se v ČR moc nekozumují. Asi 6-8 kg. To je opravdu málo. V dalších zemích na západ je spotřeba daleko vyšší (násobně). Minimální doporučení je alespoň tučné ryby (porce) 2x týdně. Studie z USA potvrzuje, že ryby jsou jasnou prevencí cerebrovaskulárních onemocnění.

Starší dospělé osoby, které jí ryby několikrát týdně, mohou menší pravděpodobnost mozkových cévních onemocnění, zjistila nová studie. Cerebrovaskulární onemocnění, které se týká poruch ovlivňujících průtok krve mozkem, zahrnuje mozkovou mrtvici a související problémy.

Do studie bylo zařazeno 1 623 osob ve věku 65 let a starší. Jejich průměrný věk byl 72 let a nikdo z nich neměl mrtvici, demenci nebo srdeční onemocnění v minulosti.

Účastníci vyplňovali údaje o dietě a podstoupili vyšetření magnetickou rezonancí mozku. Zkoumali snímky tři markérů možného časného cerebrovaskulárního onemocnění: poškození způsobená drobnými, dříve nezjištěnými mozkovými příhodami, abnormality bílé hmoty mozku (nervové tkáně) a zvětšené prostory vyplněné tekutinou v okolí mozkové kůry.

Lidé, kteří jedli ryby alespoň dvakrát týdně, měli nižší výskyt těchto markérů v porovnání s lidmi, kteří uvedli, že mají ryby méně než jednou týdně. Účinek byl nejvýraznější u lidí mladších než 75 let.

Výzkumníci korigovali výsledky, jako je kouření, cvičení a užívání alkoholu. Zjevné přínosy pro mozek z dostatečné konzumace ryb se shodují s dalšími výzkumy. Spojuje se tak vliv ryb v dietě na mozek a kardiovaskulární zdraví.

Zdroj: THOMAS, A. et al. Fish Intake and MRI Burden of Cerebrovascular Disease in Older Adults. *Neurology*, November 30, 2021; 97 (22)

prof.J.Ruprich, CZVP SZÚ, 11.3.2022