

## **Wpływ diety na zachowanie sprawności funkcji poznawczych przez osoby starsze – możliwości zdrowotne wynikające ze stosowania diety MIND**

### ***The impact of diet on maintaining cognitive function by the elderly – health potential resulting from the use of the MIND diet***

**Aleksandra Kaluźniak<sup>1</sup>, Roma Krzysińska-Siemaszko<sup>1</sup>,  
Katarzyna Wieczorowska-Tobis<sup>1,2</sup>**

<sup>1</sup> Katedra i Klinika Medycyny Paliatywnej, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu

<sup>2</sup> Instytut Żywienia Człowieka i Dietetyki, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

### **Streszczenie**

Starzenie się ludności świata pociąga za sobą wzrost liczby osób z zaburzeniami funkcji poznawczych, w tym także tych chorujących na otępienie. Zmusza to badaczy do poszukiwania możliwych metod zapobiegania powstawaniu tych zmian, a także spowolniania ich progresji. Jednym z podejmowanych tematów jest możliwość modyfikacji diety pod kątem jej wpływu na zachowanie sprawności poznawczej. W 2015 r. Morris i wsp. zaproponowali dietę MIND (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay) będącą hybrydą diety śródziemnomorskiej i diety DASH. Z założenia ma ona zmniejszyć tempo narastania pogarszania poznawczego w procesie starzenia, a także zmniejszać ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera i jej progresji w sytuacji, gdy jest już rozpoznana. Ma być przy tym skuteczniejsza niż dieta śródziemnomorska czy dieta DASH. Celem niniejszej pracy jest przedstawienie aktualnego stanu wiedzy na temat wpływu sposobu żywienia na sprawność poznawczą osób w wieku podeszłym, ze szczególnym uwzględnieniem diety MIND. *Geriatrics 2018; 12: 110-116.*

*Słowa kluczowe: dieta MIND, sprawność poznawcza, MCI, otępienie*

### **Abstract**

The aging of the world's population causes an increase in the number of people with cognitive impairment, including those suffering from dementia. Thus researchers are forced to search for solutions to prevent cognitive decline and to slow down the progression of cognitive impairment. Currently, the diet modifications are discussed as options of nonpharmacological approach to slow down cognitive decline. In 2015, Morris et al. presented a MIND diet (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay) which is a hybrid of the Mediterranean diet and the DASH diet. It seems to be effective not only in a slowing down the aging process of the brain but also in the reduction of the risk of Alzheimer's disease and its progression in those who have already been diagnosed. It is worth to note that it is believed to be more effective than both the Mediterranean diet and the DASH diet alone. Thus the aim of this paper is to present the current state of knowledge on the impact of diet on the cognitive ability of older individuals, with a particular focus on the MIND diet. *Geriatrics 2018; 12: 110-116.*

*Keywords: MIND diet, cognitive functions, MCI, dementia*