

<야식·짠 음식·트랜스 지방... 뇌가 움찔하는 식습관>

현대인이 두려워하는 치매는 아직 현대의학으로 완벽한 치료법이 없는 상태이다. 하지만 뇌 건강 유지를 통해 어느정도의 예방은 가능하다. 영양소가 풍부한 식이요법은 뇌 건강을 지키는 방법중 하나이다.

의학 전문가들에 따르면 치매 예방에는 항산화물질이 가득 담긴 채소와 과일이 도움을 줄 수 있다. 견과류나 올리브오일 등에 풍부한 오메가 3 지방산이나 식이섬유가 다량 함유된 나물류와 버섯, 해조류도 좋다. 반면 자주 섭취할 수록 치매에 치명적인 음식이나 식습관도 있다. 맛있고 편리하지만 전반적인 건강에도 좋지 않은 식습관이다.

▶비만 유발하는 과식=과체중이나 비만이 뇌 노화 촉진의 요인이라는 연구결과가 있다. 최근 미국 마이애미대학 의대의 미첼 카운카 역학 교수 연구팀은 60 대의 과체중과 비만이 뇌의 겉 부분인 대뇌피질 위축의 가속화와 연관이 있다는 연구결과를 발표했다. 과체중과 비만에 해당하는 사람은 대뇌피질의 위축 속도가 체중이 정상인 사람에 비해 평균 10 년 빠른 것으로 나타났다는 결과이다. 연구팀은 비만과 관련된 만성적인 염증 노출이 뇌 건강에 영향을 미치는 것으로 분석했다. 과체중을 막으려면 평소 과식하는 습관도 피해야 한다. 특히 저녁시간대 과식을 하거나 칼로리가 높은 음식을 섭취하는 것은 뇌 건강에도 좋지 않은 식습관이다.

▶짜게 먹는 습관=짠 음식도 해롭다. 실제 고염식을 할 경우 인지기능 장애 및 치매로 이어질 수 있다는 연구도 나왔다. 지난해 미국 코넬의과대학 신경과학 연구팀은 국제학술지 ‘네이처 뉴로사이언스’를 통해 소금 함량이 높은 음식의 섭취가 치매 위험을 높일 수 있다고 발표했다. 연구팀은 실험용 쥐들을 2 개 그룹으로 나눈 후, 한 그룹에는 대조 그룹에 비해 8~16 배에 달하는 나트륨을 사료에 넣어 8 주간 제공했다. 그 결과 이 그룹의 쥐는 대조그룹보다 기억력 및 학습력과 관련된 뇌 부위의 혈류량이 23%나 줄어들었다. 연구팀은 “소금 섭취를 줄이고 혈관 건강을 유지하면 치매 발병을 늦출 수 있을 것”이라고 설명했다.

▶트랜스 지방=악명이 높은 트랜스지방은 최근 치매와의 연관성을 밝힌 연구까지 발표됐다. 미국 신경학저널에 발표된 연구에 따르면 혈중 트랜스지방 농도가 높은 사람들은 농도가 낮은 이들에 비해 치매 발병 확률이 52~74% 높은 것으로 나타났다. 이는 치매 증상이 없는 일본인 남녀 1600 여명을 10 년 동안 추적 관찰한 결과다. 트랜스지방은 특히 인위적으로 가공된 식품을 통해 주로 섭취된다. 튀긴 음식 외에도 커피 크림이나 케이크, 감자튀김, 크로아상, 쿠키 등에도 들어 있다.