

100

jednoduchých **věcí**,
které můžete udělat

Jean
Carperová

S předmluvou
Radkina Honzáka



proti
**Alzheimerově
nemoci**

a úbytku paměti

VYŠEHRAĐ

100 jednoduchých věcí, které můžete udělat proti Alzheimerově nemoci a úbytku paměti

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz



Jean Carperová

**100 jednoduchých věcí, které můžete udělat proti Alzheimerově
nemoci a úbytku paměti – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

100

jednoduchých věcí,
které můžete udělat **proti**
ALZHEIMEROVĚ
NEMOCI a úbytku paměti

100

jednoduchých **věcí**,
které můžete udělat

Jean
Carperová

S předmluvou
Radkina Honzáka



proti Alzheimerově nemoci

a úbytku paměti

VYŠEHRAĐ

Věnováno mé matce, Natelle Carperové (1904–2000),
ženě povznášejícího ducha, která se v plné duševní síle
dožila devadesáti pěti let a poslední rok života trpěla
příznaky vaskulární demence.

Dále tuto knihu připisuji svým sestrám,
Joan Hicksonové a Judy Stevensově,
s nimiž sdílím gen ApoE4, jenž způsobuje náchylnost
k onemocnění Alzheimerovou chorobou.

Copyright © 2010 by Jean Carper
This edition published by arrangement
with Little Brown and Company,
New York, New York, USA. All rights reserved.
Translation © Jana Klimešová, 2011

ISBN tištěné verze 978-80-7601-245-5
ISBN e-knihy 978-80-7601-268-4 (1. zveřejnění, 2020)

OBSAH

Na život!	11
Poznámka vydavatele	15
Úvod: Co dělat, zatímco čekáme na léčbu	17
1. Přistupujte chytře k alkoholu	29
2. Zvažte užívání kyseliny alfa lipoové a acetyl-L-karnitinu	32
3. Neostýchejte se klást otázky ohledně anestezie	35
4. Nechte si vyšetřit kotníky	38
5. Nevyhýbejte se antibiotikům	40
6. Jezte stravu bohatou na antioxidanty	42
7. Informujte se na gen ApoE4	45
8. Pijte jablečný džus	48
9. Vyvarujte se špatných tuků	50
10. Udržujte rovnováhu	53
11. Jezte každý den bobulovité ovoce	56
12. Vypěstujte si větší mozek	58
13. Kontrolujte si krevní tlak	61
14. Nechte si udělat rychlý test cukru v krvi	64
15. Ani chvíli neposedte v klidu	66
16. Nebojte se kofeinu	68
17. Počítejte kalorie	71
18. Pozor na celiakii	73
19. Dopřejte si čokoládu	75
20. Mějte pod kontrolou „špatný“ cholesterol	78
21. Jezte stravu bohatou na vitamín B – cholin	80

22. Vrhněte se na skořici	83
23. Řekněte ANO kávě	86
24. Vybudujte si „ kognitivní rezervu “	88
25. Buďte cílevědomí a svědomití	91
26. Vyžente z mozku měď a železo	93
27. Jezte kari koření	95
28. Vyzkoušejte dietu na snížení tlaku krve (DASH)	98
29. Překonejte depresi	100
30. Snažte se vyhnout cukrovce , případně jejímu zhoršování	102
31. Ověřte si, že máte správnou a spolehlivou diagnózu	105
32. Seznamte se s časnými příznaky Alzheimerovy choroby	107
33. Buďte bezstarostní optimisté	109
34. Získejte vyšší vzdělání	112
35. Vyhýbejte se environmentálním jedům	114
36. Důkaz jménem „ estrogen “	117
37. Užívejte si tělesného cvičení	120
38. Buďte extrovertní	123
39. Jděte na oční prohlídku	125
40. Uvědomte si nebezpečí pokrmů z fastfoodů	128
41. Ano! Ano! Ano! – Jezte tučné ryby	130
42. Užívejte kyselinu listovou	133
43. Jezte pokrmy s nízkým glykemickým indexem	135
44. Googlujte	137
45. Zvyšujte si úroveň „hodného“ HDL cholesterolu	140
46. Chraňte se před úrazy hlavy	143
47. Buďte hodní na své srdce	146
48. Udržujte si v normě aminokyselinu homocystein	148
49. Vyhýbejte se lenošení	150
50. Snažte se předejít infekcím	153
51. Poperte se se záněty	156
52. Zjistěte si ty pravé informace	158

53. Udržte na uzdě inzulín	161
54. Najděte si zajímavou práci	164
55. Pijte džusy	166
56. Zamilujte se do jazyka	169
57. Pozor na nedostatek leptinu	172
58. Nebudte osamělí	174
59. Uvažujte o svatbě	176
60. Zjistěte si úskalí masité stravy	178
61. Zvažte možnost užívání marihuany	180
62. Meditujte	182
63. Naučte se jíst středomořská jídla	184
64. Uvědomte si potíže s pamětí	186
65. Zůstaňte mentálně aktivní	189
66. Užívejte multivitamíny	191
67. Vypracujte si silné svaly	194
68. Chodte do přírody	197
69. Dělejte pořád něco nového	199
70. Dopřejte si dostatek vitamínu B3 – niacinu	201
71. Přemýšlejte o nikotinových náplastech	203
72. Opatrně s nesteroidními antiflogistiky	205
73. Zblázněte se do ořechů	208
74. Zabývejte se nebezpečím obezity ve středním věku	211
75. Nechte si pomoci od nebezpečné obstrukční spánkové apnoe	213
76. Vrhňte se na olivový olej	215
77. Mějte se na pozoru před mastnou kyselinou omega-6	217
78. Seznamte se: plaky a vlákna tau-proteinu v mozku	219
79. Stanovte si životní cíl	221
80. Dobře se vyspěte	224
81. Na kouření rychle zapomeňte	226
82. Žijte společenským životem	228
83. Nezapomínejte na špenát	230
84. Prozkoumejte úskalí statinů	232

85. Obklopte se podněty	235
86. Vypořádejte se se stresem	238
87. Pryč s mrtvicemi	240
88. Omezte cukr	242
89. Pijte čaj	245
90. Dobře se starejte o svůj chrup	247
91. Jděte na vyšetření se štítnou žlázou	249
92. Pozor na podváhu	251
93. Vyhněte se vaskulární demenci	254
94. Hrajte videohry	256
95. Ocet patří do všeho	258
96. Jezte dost vitamínu B₁₂	260
97. Nezanedbávejte vitamín D	262
98. Pozor na obvod pasu	265
99. Chodte, chodte, chodte	268
100. Navykněte si pít víno , zejména červené	271
 V krátkosti: Váš plán pro boj s Alzheimerovou chorobou	273
Poděkování.....	282

NA ŽIVOT!

„Nesnáším sousloví: odejít na zasloužený odpočinek.“ Tuto větu mi vtiskl do paměti můj učitel a přítel, profesor Ota Gregor. Přestože po své osmdesátce říkal, že už je opravdu starý, nebylo to na něm znát. Mezi mediky, které seznamoval s tajemstvím skutečné a na potřeby nemocných zaměřené medicíny, se cítil a pohyboval stejně bezprostředně, jako mezi svými prvními žáky, či mezi svými vrstevníky. Napsal o umění stárnout několik knih, ve kterých vlastně „jenom“ popisoval svůj životní styl.

Ota měl největší účet za vodu – studenou – z celého domu; každé ráno si jí totiž napustil plnou vanu a pak do ní vlezl. Na chalupě tento rituál prováděl i několikrát denně v tůni potoka a při návštěvě přátel jej ochotně předváděl bez ohledu na počasí. Viděl jsem to. Když jsem v tůni omočil prst, odmítl jsem jeho výzvu, abych tam vlezl také. Po Praze chodil pěšky. Rád cestoval, hlavně k moři, kde plaval denně několik kilometrů. Když se někdo pozastavoval nad jeho zahraničními cestovními výdaji, říkával: „Rakev nemá kapsy!“

Četl, dá se říci, že zběsile, v knížkách podtrhával, čmáral do nich drobným, trochu kostrbatým písmem někdy celé litanie (i do těch vypůjčených a jejich majitelé jeho vždy trefné poznámky bez výjimky oceňovali), dělal si výpisky a na rozdíl od jiných je také používal. Psal a psal výborně, ať už šlo o vědecké statě nebo o populárky; ty se píšou daleko hůř, protože je nutné myslet nejen na vědu, ale také na lidi, kteří to budou třeba číst. Měl rád poezii a uměl nazpaměť verše, kterými vtipně prokládal přednášky. Pro tyto příležitosti, a nejen pro ně, znal také spoustu anekdot. Přestože si data, schůzky, přednášky, semináře a další povinnosti, jichž měl přehršel, dobře

pamatoval, všechno si zapisoval do diáře s odůvodněním, že tak posiluje paměť. Měl rád hudbu, pravidelně chodil na koncerty České filharmonie, ale neohrnoval nos ani nad pouťovými popěvkami.

Byl sebejistý a současně skromný. Stačil jsem se jen rok vytažovat, že jsem nejstarším čerstvě vyzkoušeným doktorem v Československu, když mě trumfnul a přihlásil se ke zkoušce z funkční specializace (jakési obdoby atestace) z psychosomatiky, z níž vzhledem ke své praxi a ke svým znalostem mohl pohodlně zkoušet celou komisi. Byl v zásadě nekonfliktní a naučil mě také, jak je důležité umět „souhlasit s nesouhlasem“. Jestliže však byly v sázce významné hodnoty, tak stál neoblomně a jeho řeč skutečně byla: ano, ano, ne, ne.

Byl životní optimista. Když ho v sedmdesátých letech z kádrových důvodů vyhodili z vedoucího místa na klinice, nezatrpnul, nebyl ukřivděný, přešel na obvod na okraji Prahy a pracoval zde se stejnou láskou a nasazením. Zúčastňoval se nadále plně vědeckého dění a na konferencích patřil k vynikajícím a proto neustále zvaným přednášejícím. Jeho osobnostní kvality a vědecká kvalifikace mu umožnily i v tomto období získat významné postavení v tehdy monopolním vydavatelství lékařské literatury. Nebál se a byl ochoten svou autoritou zaštitit ideově nepopulární a někdy existenčně nebezpečné projekty. Nikdy přitom neříkal, že v tanku, kterým dojel za 2. světové války od bitvy u Dunkerque až do Čech, šlo o větší riziko; prostě to věděl, a měl tak lepší odstup.

Byl srandista a uměl si hrát. Když jsem ho po devadesátém roce požádal o pomoc při výuce na nově zřízeném oddělení lékařské psychologie, psychoterapie a psychosomatiky na 1. lékařské fakultě UK v Praze, ujal se své funkce s tvůrčím zápallem. Z Londýna si přivezl čepičku Sherlocka Holmese a s ní na hlavě a lupou v ruce zahajoval praktika, v nichž mediky seznamoval s tím, že pátrání po diagnóze má vlastně detektivní charakter.

Na oplátku mě seznámil s celou řadou seniorských programů, uvedl mě do společenství v Sedmihorkách, učili jsme spolu na Univerzitě III. věku, jezdili „psychologicky masírovat“ personál domo-

vů duchodců a učit ho, jak se bránit vyhoření. V tomto ohledu byl Ota nejen vyučující, ale také ukázkový živý exemplář.

Byl gurmán. Rád si pochutnával na dobrém jídle, většinou „předpisově“, ale občas si s chutí zahřešil. Měl rád dobré víno a jeho přípitek zněl: L'chaim! Na život! Miloval život a v něm neskonale miloval svou ženu. Jejich vztah byl obdivuhodný.

Kdo poznal Otu Gregora zblízka, dá mi zapravdu, že text knihy, kterou teď berete do ruky, obsahuje přehled vědeckých zdůvodnění jeho životního stylu. My, lidé, jsme tvorové pochybovační a vědecká zdůvodnění vyžadujeme i tam, kde se nabízí „jen“ sledování přírodní moudrosti.

Jako zástupci lékařské profese se mi to těžko přiznává, ale poctivě to přiznat musím: prodloužení lidského života v posledních dvou stoletích není zásluha lékařské péče, i když medicína se na něm svými poznatky podílela. Je daleko více výsledkem všeobecně zlepšených podmínek, počínaje výživou, přes zlepšení pracovních a životních podmínek, dodržování hygienických standardů až po sociální uspořádání společnosti. Například průměrný věk českých občanů se po pádu totalitního režimu prodloužil o několik let.

V neustále se proměňujícím světě jsou jediné dvě věci jisté: smrt a daně. Přestože za posledních padesát let bylo podniknuto mnoho pokusů, ošidit tu „nemilosrdnou pilnou žnečku“ (jak ji poeticky nazval Jaroslav Seifert) se nám nedaří. A zbývá tak dilema, které vystihl již Jonathan Swift: Každý chce žít dlouho, ale nikdo nechce být starý. Částečně na to odpověděl G.B.Shaw, když napsal: Stárnutí je otrava, ale je to jediný způsob, jak se dožít vysokého věku. Nicméně ten vysoký věk vybírá svou daň. Větší od těch, kteří se rozhodli odejít na zasloužený odpočinek, ale mnohem menší od lidí, které pro jejich neustálé šmejdění nemůže dohonit.

Zalistujte touto publikací a podívejte se na její obsah, který se překrývá s popsáním životním stylem. Podivuhodné je, že položíme-li na tento rastr geneticko-sociální mapu našich udatných prapředků, nebude také nikde příliš přechýlávat. Jak vypadali a jak žili potomci pramáti Evy, když se vydali zalidňovat Zemi? Paleolitický

člověk byl podle současných znalostí urostlý, v průměru 170 cm vysoký a jeho kostra obsahovala dostatek vápníku. Z toho vyplývá, že maso jedl i s kostmi, protože šumivé kalcium tehdy nebylo ještě na trhu a krávy nedojily. Jinak celý den pobíhal, sbíral bobule, listí, různou žoužel, se střídavými úspěchy lovil a nepohrdl ani mršinami. Žil v tlupě (kde každý dobře znal každého) a hodně kecal, přičemž mu rostl mozek.

Dědeček v Saturninovi prohlásil, že by byl nikdy tak nezestárnul, kdyby si nezapomněl hrát. Kniha Jean Carperové může být příjemným návodem, jak si zápas začít hrát na přirozeného člověka, který se chová, tak jak má, tedy přirozeně. Řídí se více Sluncem a hvězdami než umělým digitálním časem a rozumí i řeči jiných tvorů, než je on sám. Nepodléhá svodům dopravního systému, který z něj chce udělat nechodícího invalidu, necpe těžce vydělané peníze do kapes majitelů obchodních řetězců, kteří mu oplátkou za to poskytují prefabrikované svinstvo, vrací se do tlupy, v níž si krásně pokecá, protože nepřestal být zvědavý, oželí možná žoužel (ti bohatší si asi ústřice neodpustí), ale pochutná si na bobulích, syrových, vařených, jakož i pražených, následně rozemletých a přelitých horkou vodou. Do studené vody nás autorka – na rozdíl od Oty Gregora a mojí maminky – lézt ráno nenutí, což zvláště oceňuji.

S plným vědomím všech důsledků, které mi to přinese, jsem napsal, že primární zásluhu na současné dlouhověkosti nemá medicína a ta také ještě dlouho nebude při léčení demence triumfovat. Spoléhat se na pilulky, které bychom dostali, až se nám začne mentálně stmívat, je nesmysl. Medicína nám nedodá lék, spolehlivě však ukazuje, že pro jasné myšlení můžeme dělat něco sami, bez doktora. Bude to sice stát určité odříkání, ale každá kvalita něco stojí. Kvalita našeho života by nám za to stát měla.

říjen 2011

Radkin Honzák

POZNÁMKA VYDAVATELE

Jak píše sama autorka, „V mnoha ohledech se výzkum Alzheimerovy choroby navzdory solidním vědeckým základům podobá spíše nepřehledné zvěti nejistých teorií. V této chvíli nepanuje shoda o příčinách této nemoci; stejně tak zatím neexistují skutečně účinná a neselehávající preventivní opatření, která by se tak říkajíc mohla tesat do kamene.“ I když tedy tato kniha obsahuje celou řadu informací a rad ohledně prevence, jež jsou založeny na výzkumech mnoha renomovaných vědců, jejich dodržování by nemělo být považováno za spolehlivý způsob, jak se vyhnout Alzheimerově chorobě. Jde spíše o jakéhosi průvodce uvedenými opatřeními, jež tomuto úsilí mohou napomoci. Kniha Jean Carperové v žádném případě nemá ambice nahradit lékařskou péči, ani nemá vytvářet mezi čtenářem a autorkou vztah srovnatelný se vztahem lékaře a pacienta – její úloha je čistě informativní. Váš zdravotní stav a možnosti léčby byste měli vždy konzultovat s odborníky – čili s lékaři a dalšími zdravotnickými pracovníky. To platí zejména tehdy, jestliže na sobě pozorujete příznaky, které mohou vyžadovat precizní diagnózu či odbornou péči. Informace uvedené v knize, kterou právě čtete, byly aktuální k červnu 2010 – vzhledem k tomu, že se neustále objevují nové údaje, získávají se nové zkušenosti, probíhají další výzkumy nebo se mění složení zde doporučovaných produktů, mohou být některá fakta v textu poněkud zastaralá. Jestliže se rozhodnete řídit se radami autorky či podniknout jakékoli kroky v souvislosti s informacemi, jež předkládá, činíte tak na svou zodpovědnost. Vždy byste se měli nejprve poradit se svým lékařem a řídit se jeho profesionálním názorem. Vydavatel neposkytuje žádnou záruku

týkající se informací v této knize a nenese odpovědnost za jakoukoli přímou či nepřímou škodu způsobenou jejich praktickou aplikací.

Autorka není investorkou, majitelkou, konzultantkou, ani členkou představenstva ani jedné ze společností, které vyrábějí výživové doplňky, jež zde doporučuje, a nemá tedy z jejich prodeje žádný finanční ani jiný prospěch.

ÚVOD

CO DĚLAT, ZATÍMCO ČEKÁME NA LÉČBU

Existuje jedno trefné rčení: „Ze všech věcí, které jsem ztratil, nejvíc postrádám zdravý rozum.“ Z nějakého důvodu mne tento bonmot vždy poněkud znepokojoval – a v poslední době mne znepokojuje ještě víc než dřív. Při zcela běžné zdravotní prohlídce, jejíž součástí byly i krevní testy zaměřené na hladiny cholesterolu, se totiž před několika lety ukázalo, že jsem nositelkou genu, který ze mě dělá osobu nesmírně zranitelnou vůči Alzheimerově chorobě. Ve stejné situaci jsou i moje dvě mladší sestry. Gen ApoE4 je součástí genetické výbavy čtvrtiny Američanů, a ačkoli to není jediný gen, který má spojitost s Alzheimerovou chorobou, hraje v jejím rozvoji nejpodstatnější roli – alespoň podle posledních výzkumů.

To pochopitelně neznamená, že já nebo jiní nositelé tohoto specifického genu jsme odsouzeni k onemocnění Alzheimerovou chorobou. Nicméně vědomí, že jsem zdělila tuto miniaturní časovanou bombu, jež už může pomalu a metodicky pracovat na destrukci mých mozkových buněk a tím způsobovat, že můj intelekt se pozvolna a nepozorovaně vytrácí, ve mně vzbudilo intenzivní zájem o způsoby, jakými toto nebezpečí, jež hrozí mému stárnoucímu mozku, neutralizovat.

Je možné, že toto nebezpečí u sebe již delší dobu podvědomě vnímám. Již čtyřicet let se ve svých knihách zaměřených na zdraví

a výživu soustřeďuji na nesnáze a úskalí stárnutí, a tak jsem pocho- pitelně celou tu dobu neustále pátrala po nových výsledcích vědec- kých výzkumů, jež se týkaly Alzheimerovy choroby a ztráty paměti ve stáří. Tato problematika má široké rozpětí: sahá od nesmírně zajímavých biochemických objevů až po novou vlnu vědeckého zájmu o to, jak zamezit rozvoji patologických příznaků úbytku a ochabování paměti, zpomalit je či jejich postup dokonce zvrátit.

Jako dlouhodobá korespondentka stanice CNN pro otázky zdra- ví a výživy jsem v roce 1980 připravovala dokument o vědeckém výzkumu léčby Alzheimerovy choroby. Nejjasněji si vybavuji oka- mžik, když doktor Peter Davies, Ph.D., přední badatel na poli Alzheimerovy choroby, sáhl do mrazicího boxu pro plátek mozku napadeného Alzheimerovou chorobou, jež získal při pitvě zemře- lého pacienta. V mozku byly vidět velké díry – jakési komory, které tam vyhloubila nemoc. „Je jako kus ementálu,“ nadhodil, když mi onu tkáň vložil do dlaně. Obrázek toho poničeného mozku se mi nesmazatelně vryl do paměti. Často jsem přemýšlela nad tím, jakým způsobem pracoval onen biologický architekt, jakým způsobem vytvořil prázdné prostory a nicotu, která tento konkrétní mozek zbavila možnosti normálně fungovat a jeho majitele připravila o lidství. A přemýšlela jsem i nad tím, zda bude věda někdy vůbec schopna zastavit nebo předejít destrukci, jež možná právě v tuto chvíli neslyšně a nepozorovaně probíhá v mém vlastním mozku.

Vědci v nejvýznamnějších lékařských institucích se naštěstí zabý- vají stejnými otázkami a zaměstnávají svoje vlastní mozky, aby se pokusili tajemství Alzheimerovy choroby rozluštit. Během posled- ních pětadvaceti let toho o patologii této poruchy zjistili skutečně mnoho a předložili množství teorií, jakým způsobem vlastně neuro- ny onemocní, přestanou správně fungovat a umírají. Snaží se také zjistit, proč se mozek abnormálním způsobem zmenší a proč u lidí takto postižených mizí paměť i schopnost učení. Snaha o porozu- mění mechanismu této choroby je však jen předejrou k nalezení protilátky – možná půjde o vakcínu nebo farmaceutickou substan- ci, která jednoho dne zastaví nebezpečný postup nemoci a možná

dokonce dokáže obnovit fatálně poničený mozek tak, aby opět pracoval naplno.

Mnoho specialistů, s nimiž hovořím, věří, že věda nakonec tuto nemoc porazí. Alzheimerova choroba v současné době ničí život 35 milionům lidí po celém světě a hrozí, že se stane jakousi globální vlnou tsunami. Existují totiž předpoklady, že v důsledku zvyšování průměrné délky života, jež vede k plošnému stárnutí populace, zasáhne do roku 2050 více než 115 milionů lidí.

Dilema, co by se dalo zatím dělat, se nevyhýbá ani vědcům, kteří se Alzheimerovou chorobou zabývají. Mnozí z nich se začínají soustřeďovat spíše na prevenci – čili na myšlenku, že bychom měli čelit nepříjemným důsledkům této choroby dříve, než náš mozek nenávratně poškodí. „Je daleko snazší zachránit nemocný neuron než mrtvý neuron,“ říká přední mozkový specialista a lékař David Bennet. Spolu s dalšími kolegy a odborníky z oboru usilovně hledá nové způsoby, kterými by bylo možné identifikovat mozkové změny či příznaky neurodegenerace způsobené stárnutím a jak jim předcházet či je oddálit ještě před tím, než začnou být nezvratné.

Lékaři Eric B. Larson a Thomas J. Montine, kteří jsou vedoucími vědeckými pracovníky v Seattle's Group Health Research a na University of Washington, se v tomto smyslu vyjádřili také v nedávném vydání časopisu Americké lékařské asociace. Napsali, že dramaticky vzrůstající průměrná délka života způsobuje, že je „nanejvýš naléhavé najít způsob, jak předcházet, zpomalit a léčit Alzheimerovu chorobu a související typy demencí či oddálit jejich nástup“.

Možná vás překvapí, že mnoho vědců dnes považuje Alzheimerovu chorobu a další formy demencí za nemoci „životního stylu“, stejně jako za geneticky podmíněný problém. Toto zjištění může poněkud zmírnit naše obavy a pocit bezmoci ohledně této choroby. Výzkumy dokazují, že Američané starší 55 let, včetně mě, se Alzheimerovy choroby obávají daleko více než jakékoli jiné: dokonce více než rakoviny, mrtvice či infarktu. Zároveň ovšem mnozí z nás neustále podléhají široce převládajícímu přesvědčení, že jsme proti ní bezmocní. Že jsme bezmocní v boji proti zdánlivě tak tajemné

a kruté chorobě, jestliže už propukne, a že nemůžeme dělat doslova nic, abychom předešli jejímu nástupu. Tento postoj je pochopitelný, avšak specialisté, kteří se tímto problémem zabývají, nás ujišťují, že v současné době jde již spíše jen o mýtus.

Badatelé na poli Alzheimerovy choroby jsou čím dál víc přesvědčeni, že tato nemoc má původ v týchž chybách životního stylu jako srdeční choroby či cukrovka: jsou jimi především obezita, vysoká hladina špatného LDL cholesterolu, vysoký krevní tlak a nedostatek fyzické aktivity. Když jde o samotný mozek, je zřejmě v sázce mnohem více než v případě ohrožení cukrovkou či infarktem. Patrně neexistuje nic horšího než ztráta lidského intelektu a osobnosti, a tím všech důvodů, proč vůbec zůstat naživu. A toto vědomí je právě důvodem, proč mnozí vědci, kteří se zabývají Alzheimerovou chorobou, tak horlivě usilují o nalezení léčby.

CO JE TO VLASTNĚ ALZHEIMEROVA CHOROBA?

Alzheimerova choroba je nejobvyklejší formou demence (za tímto slovem se skrývá „ztráta intelektu“), která tvoří 60–80 % všech případů demence. Přesná definice uvádí, že Alzheimerova demence je pomalý a progresivní úpadek a zmenšování mozku. Pro tento proces jsou charakteristické dva neobvyklé typy nervového poškození – shluky a plaky lepkavé hmoty, která se odborně jmenuje beta-amyloid, a vláknité smotky, které jsou tvořeny dalším jedem, jenž je znám pod jménem tau. Rozhodně jde o nemoc spojenou se stářím – vyšší věk je rizikovým faktorem číslo jedna. Příznaky se objevují jen zřídka před pětadesátým rokem věku. Po této magické hranici se šance onemocnět Alzheimerovou chorobou každých pět let zdvojnásobují. Podle Asociace Alzheimerovy choroby trpí touto nemocí asi polovina lidí starších osmdesáti pěti let. To ovšem v žádném případě neznamená, že Alzheimerova choroba je jakousi neoddělitelnou součástí „normálního stárnutí“. Jde

o chronickou nemoc, jejímž prvním varovným příznakem jsou abnormální problémy s pamětí.

Vědci dříve označovali Alzheimerovu chorobu za jeden typ demence, ale jak uvádí Larson, vše je ve skutečnosti mnohem komplikovanější. Daleko častěji se jedná o vzájemně se překrývající kombinaci Alzheimerovy choroby, vaskulární demence, což je mozková cévní choroba, a dalšího stavu, který se nazývá demence s Lewyho tělísky a je charakteristický usazováním proteinů, jež se vyskytuje i u Parkinsonovy choroby. Celkové příznaky všech demencí jsou většinou tytéž: závažné poruchy myšlení (zejména paměti) a často také jisté pohybové projevy, jež znemožňují normální chování a negativně zasahují do fungování životních funkcí.

Náchylnost k Alzheimerově chorobě a dalším typům demencí je ovlivněna geneticky. Geny však nemají poslední slovo. Genetické předpoklady mohou být rozvinuty nebo potlačeny životním stylem a prostředím. Je také důležité rozlišovat mezi časnou Alzheimerovou chorobou s nástupem před šedesáti lety věku a pozdním Alzheimerem, který se začíná projevovat až po šedesátce. Alzheimerova choroba s časným nástupem je zapříčiněna genetickými mutacemi, a je tudíž silně dědičně podmíněna. Na druhé straně je však poměrně vzácná – na všech případech onemocnění se podílí pět procent. Hlavní nebezpečí pro nás všechny představuje Alzheimerova choroba s pozdním nástupem. Ten může být podnícen takzvanými susceptibilními geny, tedy jakýmsi geny zvýšené vnímavosti k této chorobě. Mezi ně patří právě ApoE4. To znamená, že lidé s těmito geny jsou náchylnější k rozvinutí Alzheimerovy choroby, ale v žádném případě to neznamená, že jsou k tomuto osudu *předurčení a odsouzení*. Kromě toho je možné působení těchto genů kompenzovat v časném stadiu choroby tím, že se „lčí“ ještě předtím, než propukne a její příznaky jsou nevratné.

Nejdůležitější však je, že vědci už na Alzheimerovu chorobu nepohlížejí jako na náhlou katastrofu, která postihne mozek ve vysokém věku. V současné době je choroba nahlížena jako série

faktorů, jež se postupně vyvíjejí po celá desetiletí, tedy v mladém, středním a pozdním věku, a tyto faktory jsou celou tuto dobu ovlivňovány mnoha skutečnostmi – výživou, prodělanými infekcemi, vyšší dosaženého vzdělání, přítomností diabetu a duševní i tělesnou aktivitou. Dopad těchto celoživotních faktorů na mozek je po mnoho let neviditelný – do šedesáti, sedmdesáti či osmdesáti let, neboť Alzheimerova choroba, stejně jako jiné chronické problémy, se vyvíjí dlouhodobě.

Prvním skutečným a nezpochybnitelným příznakům Alzheimerovy choroby může tedy předcházet dvacet až třicet let plíživě pomalé neurodegenerace. Fungování mozku se zhoršuje spolu s tím, jak se zmenšuje a jak v něm odumírají neurony. Tyto patologické procesy probíhají především v těch oblastech mozku, jejichž činnost je zcela zásadní pro kognitivní funkce, například ve frontální kůře mozkové či v hipokampu: to jsou první oběti Alzheimerovy choroby.

Díky nejmodernějším zobrazovacím technologiím a možnostem analýzy mozkomíšního moku mohou vědci v současné době zjistit nejranější počátky škodlivých změn v mozku, jež se v příznacích projeví až o mnoho let později. Významný lékař, vědec a badatel John C. Morris, ředitel Výzkumného centra Alzheimerovy choroby, je schopen při použití sofistikované pozitronové tomografie vidět v mozcích velkého procenta starších lidí usazeniny toxického beta-amyloidu (jež jsou charakteristickou známkou Alzheimerovy choroby) již dávno před tím, než se u jejich nositelů projeví jakékoli příznaky nemoci.

Morrisova průkopnická práce dokumentuje, že již dlouhou dobu před objevením příznaků probíhá jakási předehra nemoci maskovaná za normální stav. V této době jsou však již zaseta semínka choroby, která jsou zjistitelná díky moderním diagnostickým metodám. Toto období falešného klidu je následováno zhruba desetiletím postupného zhoršování, fází nazývanou mírná kognitivní porucha (dříve stařecká zapomnětlivost) – nebo přesněji časná

Alzheimerova choroba. Doktor Morris doufá, že právě během této relativně dlouhé doby, kdy v mozku probíhají změny, jež se navenek ještě neprojevují žádnými příznaky, bude společně s dalšími vědci schopen vytipovat nejzranitelnější jedince a použít intervenční metody, které nástup choroby posunou o mnoho let, případně jí zcela zamezí. To v podstatě znamená, že hlavním cílem je odsunutí vážných příznaků do doby, kdy člověk zemře na něco jiného.

Laurel Colemanová, lékařka, geriatrička a členka Alzheimerovské společnosti to vysvětluje takto: „Představme si, že váš organismus je nastaven tak, že má onemocnět Alzheimerovou chorobu ve dvaosmdesáti letech. V současné době je reálné odsunout první příznaky až do doby, kdy vám bude dvaadevadesát.“ Významná badatelka Suzanne Tyasová, Ph.D., k tomu poznamenává, že by mělo být možné odsunout příznaky Alzheimerovy choroby tak daleko do budoucnosti, že „se projeví až ve věku, kdy většina z nás už není naživu.“

Z naděje na zásah, který by mohl posunout biologické hodiny o deset i více let zpět, vyplývá množství nesmírně důležitých věcí. „Odhaduje se, že pokud bychom mohli odložit nástup Alzheimerovy choroby byť jen o pět let, *počet nových případů by se tím snížil o celou polovinu*,“ říká významná badatelka Suzanne Craftová, Ph.D.

JE MOŽNÉ ZACHRÁNIT VLASTNÍ MOZEK

I když je Alzheimerova choroba stále nesmírně ničivou a bolestnou záležitostí, odborníci jsou čím dál optimističtější. Nabízejí se totiž další a další možnosti, jak riziko tohoto onemocnění zmenšit a snad se před ním i zavčas zachránit. Internetem se jako požár šíří nový slogan, který je v absolutní shodě s nejnovějšími vědeckými poznatky: „Objevili jsme lék na Alzheimerovu chorobu. Je jím prevence.“ Nejvýznamnější vědci, kteří se zabývají Alzheimerovou chorobou a jejím výzkumem, nám znovu a znovu opakují, že není zcela náhodné a nepředvídatelné, zda se u nás toto onemocnění

vyvine, – nejde o nezvratné předurčení či krutý osud, ani o nevyhnutelný důsledek stárnutí.

Jistě, v budoucnosti můžeme čelit epidemii nebo se dožít dalšího baby boomu. A také se můžeme dočkat částečně nebo zcela úspěšné léčby Alzheimerovy choroby. To, co platí v případech srdečních chorob, rakoviny a cukrovky, platí i v případech tohoto onemocnění. Ačkoli je náchylnost k němu do značné míry ovlivněna naší genetickou výbavou, částečně závisí také na faktorech, jež jsou plně v našich rukou. Pomalý rozvoj této choroby nám navíc poskytuje celá dlouhá léta života, během nichž se můžeme aktivně pokusit danou situaci změnit. Obzvláště důležitý je zdravotní stav ve středním věku – mezi čtyřiceti a šedesáti lety. Ten totiž předznamenává zdraví mozku v sedmdesáti a osmdesáti letech.

Vědci se kromě toho neustále přesvědčují o tom, že naše každodenní rozhodnutí, i ta zdánlivě bezvýznamná, mohou pomoci vybudovat mozek, který bude schopen správně fungovat až do devadesáti let – zkrátka po celý život. Přední vědci nejrozličnějšími metodami ověřili a zdokumentovali to, jak překvapivě velkou mocí vládneme nad osudem, jenž potká náš mozek. Mezi nejmocnější zbraně patří konzumace zdravých potravin, zapojení do široké společenské sítě, fyzická aktivita, užívání vhodných potravinových doplňků, ostražitost ohledně hladiny cukru v krvi, aktivní překonávání deprese a stresu – tím vším je možné snížit pravděpodobnost onemocnění Alzheimerovou chorobou či docílit odklad jejího nástupu do té míry, že se během života vůbec neprojeví.

Významné studie, které proběhly na lékařské fakultě na University of Washington, zjistily, že konzumace vysoce nasycených tuků a přemíry sladkých jídel významným způsobem zvyšuje hladinu beta-amyloidu v mozku. Jde o toxický protein, který je zodpovědný za destrukci mozkové tkáně při Alzheimerově chorobě. Konzumace jiného typu potravin naopak ničivý dopad působení toxického amyloidu na mozkové buňky zmírňuje. Významný badatel Carl Cotman, Ph.D., na základě překvapivých výsledků svých experimentů usoudil, že fyzická aktivita a přiměřené cvičení je pro

ochranu mozku před poškozením vedoucím k rozvoji Alzheimerovy choroby a ztráty paměti důležitější a účinnější než jakýkoli známý medikament.

Obzvláště fascinující je zjištění, že ani závažné patologické změny mozku člověka nemusí být fatální. Některé stárnoucí mozky fungují velmi dobře i přesto, že jsou doslova zahlceny destruktivními plaky a shluky amyloidu, jejichž přítomnost je neklamným signálem Alzheimerovy choroby. Věda nabízí následující vysvětlení: určitý životní styl, zahrnující například vyšší vzdělání, bohaté společenské vztahy a intelektuální aktivity, může výrazně posílit takzvanou mozkovou kognitivní rezervu. Ta způsobí, že je mozek schopen překonat vlastní objektivní fyzické poškození a dokáže fungovat normálně ještě dlouho poté, co by již dávno normálně fungovat neměl. Takovéto informace přinutí člověka k zamyšlení a poznání, že nikdo není schopen předvídat, jakých zázraků by lidský mozek mohl dosáhnout, kdyby byl vhodným způsobem procvičován, stimulován a podporován.

Zřejmě nejlépe to vyjádřil neuropsycholog Robert S. Wilson, Ph.D.: „Teď již víme, že kvalita mozkové činnosti nezáleží pouze na genech, ale na životním stylu člověka... Většina chorobného stavu, který nazýváme Alzheimerova choroba, se odehrává zcela mimo plaky a shluky amyloidu.“

Je tedy jasné, že zdraví mozku – stejně jako srdce – je do jisté míry, která je mnohem větší, než si patrně uvědomujeme, otázkou osobní volby. Všichni můžeme dělat něco pro to, abychom pomohli mozku překonat rizika stárnutí.

K ČEMU MÁ SLOUŽIT TATO KNIHA?

V minulých letech jsem si všimla nárůstu výzkumů, které se zabývají jedinou věcí: zjišťováním, jak odvrátit nebo alespoň oddálit nástup Alzheimerovy choroby. Tyto výzkumy vždy poutaly moji pozornost kvůli genetické náhodě, která ztrojnásobila moje vlastní

riziko onemocnění touto chorobou. Často jsem myslela na to, že až sesbírám sto věcí, které by prokletí mozku a paměti oddálit nebo odvrátit mohly, sepíšu je do knihy. Jejím hlavním účelem pak bude pokus o odpověď na tuto otázku: co můžeme dělat, zatímco čekáme, až někdo lék proti Alzheimerově chorobě vynalezne?

Konečně se mi podařilo nashromáždit sto jednoduchých rad, kterými se každý může řídit a použít je k tomu, aby si vybudoval mozek, jenž bude správně fungovat až do vysokého věku a bude odolnější vůči křehkosti a nástrahám s ním spojených. Dobře si uvědomuji, že je nikdo nemůže dodržet všechny a že mezi nimi budou některé, o jejichž vyzkoušení ani nebude uvažovat. Byla bych ráda, kdybyste brali tuto knihu jako švédský stůl přetékající nabídkou – možná budou někteří z vás chtít zkusit vše, možná jen něco. Navrhuji, abyste vyzkoušeli cokoli, co vás upoutá a co vám bude připadat zajímavé a lákavé. Je pravda, že některé věci mohou na různé lidi působit různě: to záleží na neznámých rozdílech v genetické výbavě či individuálních preferencích. V této fázi výzkumu a našich znalostí není zkrátka možné s jistotou tvrdit, které z uvedených věcí jsou nejúčinnější. Jakákoli mozková aktivita, fyzické cvičení, vztahy s lidmi a strava bohatá na antioxidanty jsou v každém případě sázky na jistotu.

Jak všichni víme, věda nám neustále připravuje nová a nová nečekaná překvapení. Celé roky se například medicína domnívala, že žaludeční vředy jsou zapříčiněny špatnými stravovacími návyky a stresem. Australskému lékaři, který se tímto problémem zabýval, trvalo dlouhých deset let, než se mu podařilo dokázat, že vředy ve skutečnosti vznikají v důsledku působení bakterie *Helicobacter pylori* a jsou léčitelné antibiotiky. Proto se ani já nijak neostýchám psát v této knize o nejružnějších vědeckých teoriích, jež stojí více-méně na okraji hlavního výzkumného proudu. V mnoha ohledech se výzkum Alzheimerovy choroby navzdory solidním vědeckým základům podobá spíše nepřehledné změti nejistých teorií. V této chvíli nepanuje shoda o příčinách této nemoci; stejně tak zatím neexistují skutečně účinná a neselehávající preventivní opatření, která

by se takříkajíc mohla tesat do kamene. Tato kniha obsahuje mnoho návrhů na prevenci, jež jsou založeny na dlouhodobých výzkumech renomovaných vědců a institucí věhlasných jmen. Nepředkládám zde žádné excentrické nápady, pokud ovšem nepocházejí z vědecky důvěryhodných zdrojů.

Někdo by se mohl zeptat, zda skutečně dělám vše, o čem v této knize píši. Odpověď je jednoduchá: většinu doporučení skutečně dodržuji, a to platí zejména v oblasti stravování. A pokud jde o to ostatní – nedávno jsem po více než desetileté pauze opět začala hrát tenis. Jóga je pro mě nová, stejně jako vodní aerobik. Když píšu tyto řádky, napadá mě, že ještě budu muset začít filtrovat vodu z kohoutku. Na druhé straně se musím přiznat, že neluštím křížovky a nehraji scrabble (nikdy jsem to neuměla). Doufám, že už jen všechny činnosti spojené s napsáním této knihy mi přinesly velkou dávku duševní aktivity, ačkoli jsem toho během psaní moc nenaspala (což není pro mozek ani trochu dobré). Nemám problémy se společenským životem (to je naopak skvělé), i když život spisovatelky je z podstaty většinou dosti osamělý a sedavý. Nechodím moc často na procházky do přírody a pravděpodobně trávím až příliš mnoho času sledováním filmů. Ačkoli se utěšuji tím, že filmy stimulují duševní aktivitu, nemám pro toto své přesvědčení žádný vědecky podložený důkaz. Nejdůležitější pro mě je to, že můj osmasedmdesátiletý mozek i přes svůj genetický handicap funguje poměrně dobře. Chci, aby to tak zůstalo. Jsem si však vědoma toho, že nejen věda, ale také život sám s sebou přináší překvapení. Nevím a nemohu vědět, zda mě v budoucnosti čeká Alzheimerova choroba. Ale dělám, co mohu, abych ji odvrátila a přežila – a vybízím vás všechny k témuž usilování.

1

PŘISTUPUJTE CHYTŘE K **ALKOHOLU**

**Může mozkové buňky oživit,
ale také zničit**

Mozek má rád malé množství alkoholu – ovšem jen malé. Stále větší množství studií dochází k závěru, že lidé, kteří uměřeně hordují alkoholu, jsou méně náchylní k onemocnění Alzheimerovou chorobou. Nedávný výzkum prokázal, že starším lidem, kteří vypili jednu až dvě sklenky vína týdně, hrozilo ve srovnání s abstinenty o 37 % nižší riziko, že se u nich vyvine demence. S tímto zjištěním však souvisí také jedna špatná zpráva: pokud člověk v konzumaci alkoholu „přestoupí“ do kategorie silných pijáků, jeho šance na demenci se oproti abstinentům naopak zdvojnásobí.

Vědci z University of California v Los Angeles zjistili, že nestřídmé pití posune člověka k Alzheimerově chorobě o dva až tři roky blíž. A silní pijáci, kteří jsou zároveň i nositeli genu ApoE4, mohou očekávat nástup demence o čtyři až šest let dříve než ostatní. Další studie, která byla vedena několik desetiletí a zaměřovala se hlavně na srdeční a další zdravotní problémy, prokázala, že nestřídmé pití předjímá poruchu mozku v oblastech zodpovědných za paměť.

Britští lékaři píšící do *Britského psychiatrického časopisu* nedávno varovali, že silné a nárazové pití mezi staršími lidmi přispívá k takzvané „tiché epidemii“ demencí způsobených alkoholem, které tvoří až deset procent celkového počtu všech případů demencí.