

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ-Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΩΝ ΛΙΠΙΔΙΩΝ

Γιούσμης Βασίλειος, Ψυχίατρος-Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης

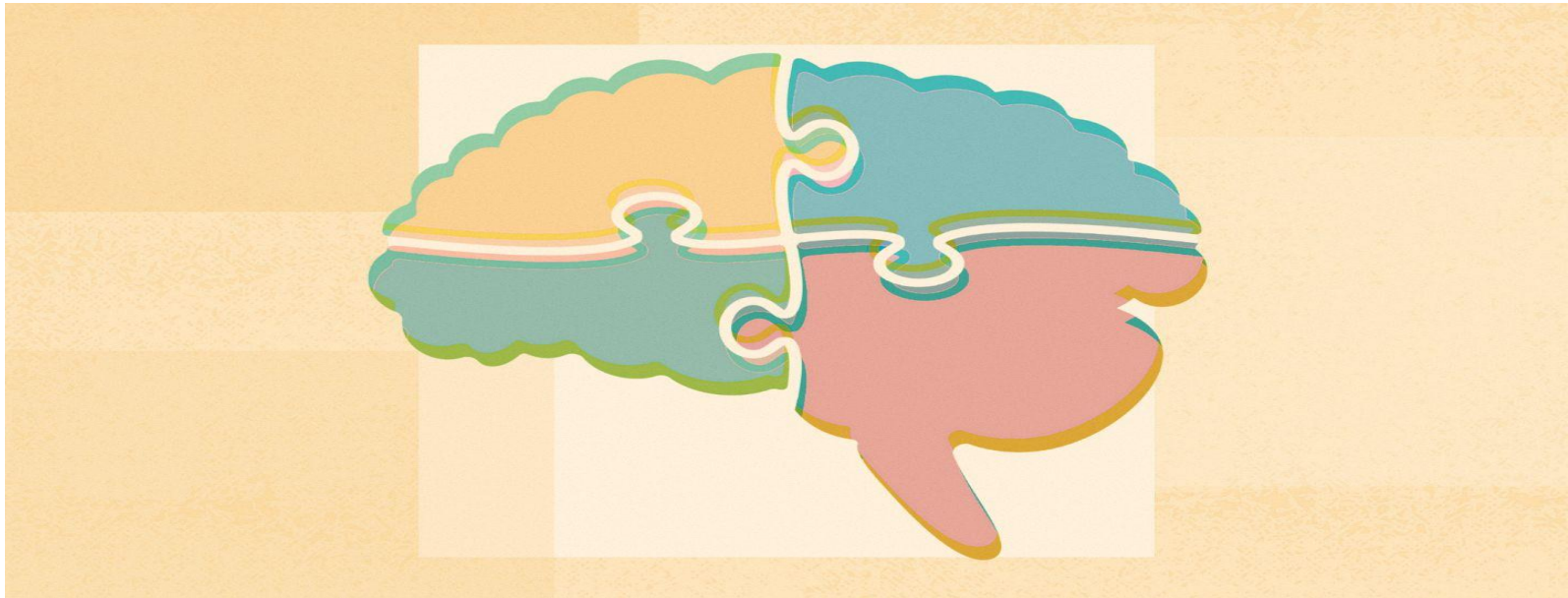
Παπανδρέου Ανδρέας,Εργοθεραπευτής-Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης

Παπαδοπούλου Βασιλική,Ψυχολόγος

Η ψυχική υγεία είναι ένα επίπεδο ψυχικής ευημερίας ή απουσίας [ψυχικής ασθένειας](#). Σύμφωνα με τον [Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας](#), η ψυχική υγεία περιλαμβάνει μεταξύ άλλων την «υποκειμενική ευεξία, την αντιληπτή αυτοαποτελεσματικότητα, την αυτονομία, την ικανότητα, την εξάρτηση μεταξύ των γενεών, την αυτοεκτίμηση και το συναισθηματικό δυναμικό ενός ατόμου». Επίσης δηλώνει ότι η ευημερία ενός ατόμου συμπεριλαμβάνεται στην πραγματοποίηση των ικανοτήτων του, αντιμετωπίζοντας τα φυσιολογικά άγχη της ζωής, την παραγωγική εργασία και τη συμβολή στην κοινότητά του.

Είναι πλέον κοινά αποδεκτό ότι το άγχος είναι το τελικό προϊόν αλληλεπιδράσεων μεταξύ συστημάτων, στο οποίο περιλαμβάνονται οι πυρήνες του στελέχους , το μεταιχμιακό σύστημα , ο προμετωπιαίος φλοιός και η παρεγκεφαλίδα.

Αποδεδειγμένα υπάρχει μια αμφίδρομη επικοινωνία ανάμεσα στη μικροβιακή χλωρίδα του εντέρου και τον εγκέφαλο που συναντάται με την ονομασία Άξονας Εντέρου-Εγκεφάλου (Gut Brain Axis). Η επικοινωνία αυτή πραγματοποιείται κυρίως μέσω του Πνευμονογαστρικού νεύρου (το μακρύτερο νεύρο του αυτόνομου νευρικού συστήματος).



Το 19ο αιώνα πρωτοσυνδέθηκαν τα διάφορα υποκειμενικά και αντικειμενικά συμπτώματα του άγχους ως προερχόμενα από μια νεύρωση του αυτόνομου νευρικού συστήματος.

Ο εγκέφαλος είναι το όργανο με τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε λιπίδια.

Μια χημικά ετερογενής ομάδα, είναι στην πλειονότητα τους εστέρες. Διακρίνονται σε κορεσμένα, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα. Τα πολυακόρεστα (PUFA) αναφέρονται ω-3 (λινολειακό) και ω-6 (λινελαϊκό).

Παράγοντες που τροποποιούν τη συγκέντρωση χοληστερόλης στη κυτταρική μεμβράνη των νευρώνων είναι ενδεχόμενο να επηρεάζουν τις λειτουργίες των σεροτονινεργικού, ντοπαμινεργικού και νοραδρενεργικού συστήματος.

Σε σχετικές μελέτες ζώα που τεθήκαν σε δίαιτα πτωχή σε ω-3 εκδήλωσαν συμπεριφορές συμβατές με αυξημένο άγχος.

Σε ασθενείς με κοινωνική φοβία διαπιστώθηκε μειωμένη συγκέντρωση EPA και DHA στην ερυθροκυτταρική μεμβράνη.

Ο βαθμός της μείωσης συσχετιζόταν με τη σοβαρότητα της διαταραχής.

Πειραματικά δεδομένα δείχνουν ότι η χορήγηση ω-3 μειώνει τα επίπεδα αδρεναλίνης και νοραδρεναλίνης στο πλάσμα άρα την ενεργοποίηση του υποθάλαμο-υποφυσιακού άξονα, εύρημα συμβατό με αγχολυτική δράση.

Συμπερασματικά:

Δίαιτα πλούσια σε EPA μπορεί να μειώσει την εκδήλωση αγχώδους συμπεριφοράς.

Ο αριθμός των μελετών συσχέτισης αγχωδών διαταραχών και ω-3 συνεχώς αυξάνεται, με ιδανική αναλογία 1:1 έως 1:4.

Η επιστημονική κοινότητα αναμένει αποτελέσματα έγκριτων μελετών παρακολούθησης έτσι ώστε να προχωρήσει σε εξατομικευμένες παρεμβάσεις.