

Nieuwe studie koppelt wijn aan een betere cognitieve functie bij ouderen

Bron: Wine Spectator

Uit een Japans onderzoek blijkt dat mensen ouder dan 75 jaar baat kunnen hebben bij een gewoon glas wijn.



De bevolking van Japan heeft een van de hoogste levensverwachtingen ter wereld, met een gemiddelde van 85 jaar. Maar welke voedings-, fitness- of sociaaleconomische factoren zijn van invloed op de gezondheid naarmate ze ouder worden naarmate ze ouder worden? Onderzoekers van de universiteit van Osaka en het Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology, die de cognitieve functie onderzochten, verzamelden onlangs gezondheids- en levensstijlgegevens van Japanse senioren ouder dan 75 jaar en ontdekten dat matige en consistente wijnconsumptie geassocieerd was met een hogere cognitieve functie.

De studie, gepubliceerd in BMC Geriatrics, volgde in 2016 en 2017 1.226 mannen en vrouwen in Japan in de leeftijd van 75 tot 87 jaar. De proefpersonen werden gerekruteerd uit het SONIC-cohort (Septuagenarians, Octogenarians, Nonagenarians en Investigation with Centenarians), een lopend onderzoek dat begon in 2010 en heeft de deelnemers om de drie jaar opgevolgd.

Gezondheidsprofessionals vroegen deelnemers naar hun drinkpatroon en maten de cognitieve functie via de Japanse versie van de Montreal Cognitive Assessment (MoCA). De MoCA is een screeningstest die is ontworpen om gezondheidswerkers te helpen bij het opsporen van milde cognitieve stoornissen en de ziekte van Alzheimer. De MoCA wordt beoordeeld op een score van 0 tot 30 - volwassenen van elke leeftijd hebben een gemiddelde score van 26. Beneden 22 suggereert een matige cognitieve stoornis.

Onderzoekers noteerden de frequentie van drinken en soorten alcoholische dranken, waaronder bier, wijn, whisky, Japanse rijstgeesten en sake. De frequentie van alcoholgebruik werd onderverdeeld in vier categorieën: geen, minder dan één dag per week, één tot zes dagen per week en dagelijks. Voor mannen werd alcoholgebruik gecategoriseerd als geen (0 gram alcohol), matig (1

tot 39 gram), matig tot overmatig (40 tot 59 gram) en overmatig (60 gram en meer), terwijl de drempels voor vrouwen de helft daarvan waren. (Een gemiddeld glas wijn bevat 14 gram alcohol.)

"We onderzochten associaties met cognitieve functies voor andere soorten alcohol dan wijn, en vonden alleen significante associaties voor wijn", vertelde hoofdauteur Dr. Yuya Akagi aan Wine Spectator. "Dit suggereert dat wijnspecifieke stoffen de cognitieve functie beïnvloeden, met name antioxidanten zoals polyfenolen">polyfenolen." Akagi voegt eraan toe dat rode wijn meer polyfenolen bevat dan witte wijn, met name resveratrol, en het is zeer waarschijnlijk dat rode en witte wijnen verschillen in respect het effect van cognitieve functie.

De onderzoekers ontdekten dat deelnemers die aangaven één tot zes dagen per week alcohol te drinken de hoogste MoCA-score hadden, namelijk 23,6 punten (het gemiddelde was 22,7), en een significante toename van de cognitieve functie vergeleken met degenen die niet dronken en degenen die elke dag dronken. Na het isoleren van elke alcoholische drank, ontdekten onderzoekers ook dat wijn de sterkste positieve correlatie had met de cognitieve functie, terwijl andere dranken zoals sake dat niet deden.

Akagi's onderzoek richt zich meer op de drinkfrequentie dan op het volume. Omdat de meeste deelnemers matige drinkers waren, suggereert ze dat alcoholgebruik, ongeacht de frequentie, matig moet zijn.

De onderzoekers merken op dat sociale factoren zoals communicatie met anderen de cognitieve functie positief kunnen hebben beïnvloed. "Wij zijn van mening dat niet alleen de effecten van wijn, maar ook de context van het drinken van wijn, zoals de tijd die wordt besteed aan plezier maken en praten met vrienden en familie, een zeer positieve invloed kunnen hebben op de cognitieve functie," zei Akagi.

Ze voegen er ook aan toe dat het onderzoek oudere mensen omvatte die vrijwillig deelnamen en over het algemeen gezonder waren dan het gemiddelde oudere lid van de bevolking. Ten slotte werden de alcoholconsumptiegegevens geëvalueerd door middel van interviews, die onderhevig kunnen zijn aan onnauwkeurigheid. Akagi zegt dat ze vervolgens de effecten van rode wijn versus witte wijn wil beoordelen.