

## Экстракт куркумина с высокой биодоступностью может помочь улучшить нейрокогнитивные функции и настроение у пожилых людей: исследование

Куркумин - это флавоноид, известный как сильный антиоксидант и противовоспалительное средство. Это активный компонент куркумы (*Curcuma longa*), лекарственной травы и специи, широко используемой для приготовления индийского карри.

Благодаря своим многочисленным преимуществам для здоровья куркумин теперь можно найти в различных пищевых добавках. Считается, что добавки куркумина помогают справиться с различными симптомами, такими как тревога, депрессия и другие хронические заболевания, такие как остеоартрит и пр.

В недавнем исследовании ученые из Университета Сунберна в Австралии исследовали влияние высоко биодоступного экстракта куркумина на рабочую память, усталость и уровень стресса у пожилых людей. Добавка, содержащая 80 мг куркумина, принималась участниками ежедневно в течение 12 недель.

Исследователи сообщили о своих выводах в статье, опубликованной в журнале *Current Developments in Nutrition*.

### Влияние куркумина на настроение и когнитивные функции

В своем предыдущем исследовании исследователи оценили преимущества, предлагаемые той же добавкой куркумина, вводимой в течение четырех недель, у взрослых австралийцев в возрасте от 50 до 80 лет. Чтобы улучшить всасываемость, куркумин обычно сочетают с пиперином из черного перца.

Напротив, высокодоступный экстракт куркумина, используемый в обоих исследованиях, был изготовлен по запатентованной технологии, которая позволяет поглощать свободный куркумин в кровоток и ткани-мишени. Технология также позволяет свободному куркумину проходить через гематоэнцефалический барьер-полупроницаемую границу, состоящую из клеток, которая защищает мозг от вредных веществ в крови. В результате куркумин мог оказывать непосредственное влияние на определенные участки мозга.

После четырех недель приема добавок исследователи сообщили, что куркумин улучшает рабочую память участников и снижает их усталость и стрессовую реактивность. Чтобы определить, дает ли прием добавок в течение длительного периода времени те же преимущества, они провели последующее исследование с использованием той же добавки и соответствующего плацебо. На

этот раз они вводили добавку куркумина восьмидесяти участникам ежедневно в течение 12 недель.

Исследователи оценивали результаты на четвертой и 12-й неделе приема добавок. Конечным показателем, который они рассматривали, была когнитивная производительность с особым акцентом на процессы памяти, имеющие отношение к функции гиппокампа. Они также попросили участников пройти нейровизуализацию и оценить их настроение, измерить сердечно-сосудистую функцию и биомаркеры крови.

Исследователи сообщили, что по сравнению с плацебо участники, получавшие куркумин, показали ряд улучшений. Они включали в себя лучшую производительность рабочей памяти через 12 недель, как это было определено последовательными тройками, последовательными семерками и их производительностью в виртуальном водном лабиринте Морриса. Куркумин также улучшил их работу над задачей разделения паттернов, которая измеряла, насколько хорошо они могут преобразовывать очень похожие сенсорные входы в различные, несходные представления. Считается, что разделение паттернов используется в эпизодической памяти.

Исследователи также сообщили, что куркумин значительно снижает показатели усталости у пожилых людей, о чем свидетельствует их профиль состояний настроения (POMS) на четвертой и 12-й неделе приема добавок. С другой стороны, куркумин смог уменьшить их напряжение, гнев, замешательство и общее расстройство настроения только на четвертой неделе. Уровни биомаркеров крови не отличались между куркумином и группой плацебо.

Основываясь на этих выводах, исследователи пришли к выводу, что прием высоко биодоступных добавок куркумина может улучшить аспекты настроения и рабочей памяти у здоровых пожилых людей. Они также отметили, что “картина результатов согласуется с улучшением функции гиппокампа и может быть многообещающей для облегчения когнитивного спада в некоторых популяциях.”