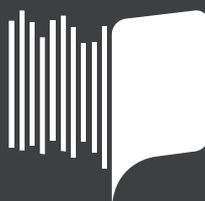


Príloha k audioknihe



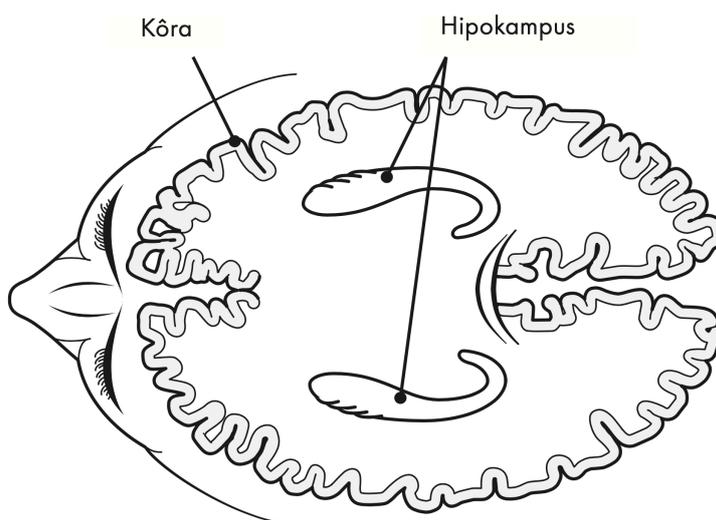
PUBLIXING

Prvá kapitola
Čo z vás robí vás



Fotografia Phineasa Gagea a kresba miestneho lekára Johna M. Harlowa, ktorý ho liečil

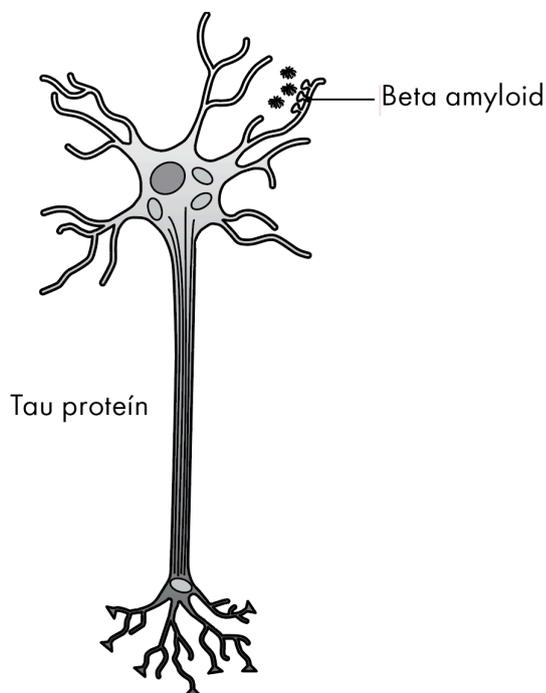
Krátkodobá pamäť: hipokampus
Dlhodobá pamäť: mozgová kôra



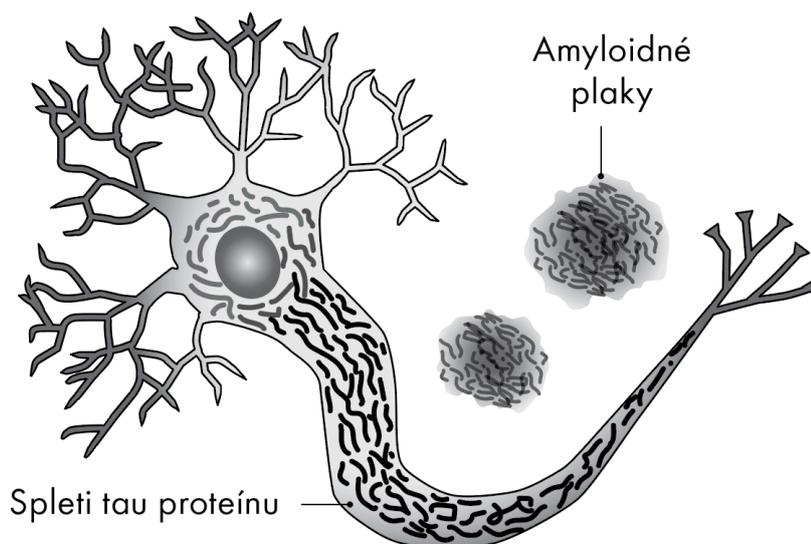
Oblasti krátkodobej a dlhodobej pamäti mozgu

Nový pohľad na kognitívny úpadok

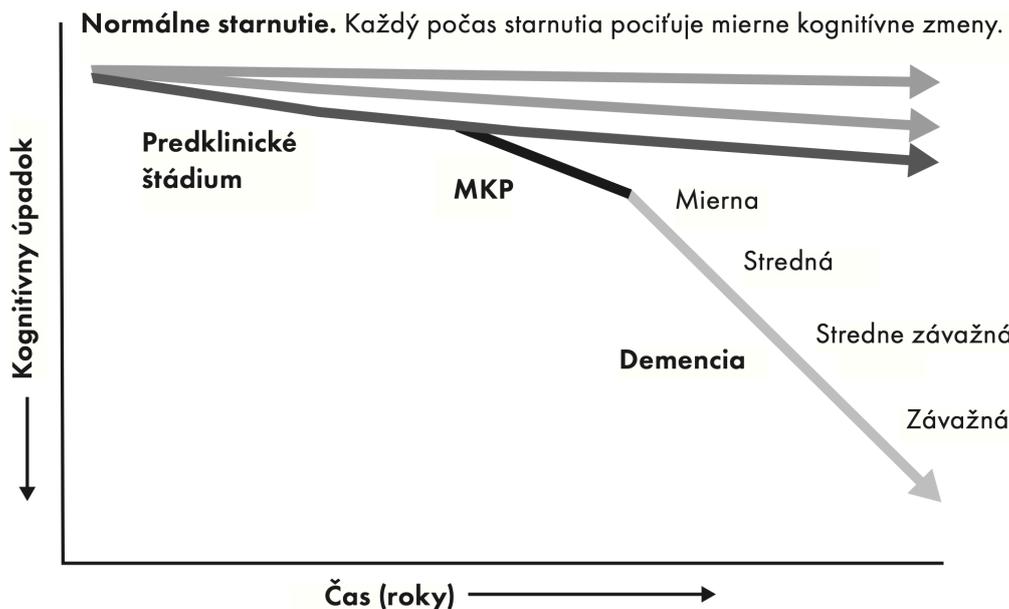
Normálna mozgová bunka so zdravým tau proteínom vnútri
a beta amyloidmi vonku.



Chorá bunka so zhlukmi tau proteínu vnútri
a amyloidnými plakmi vonku.



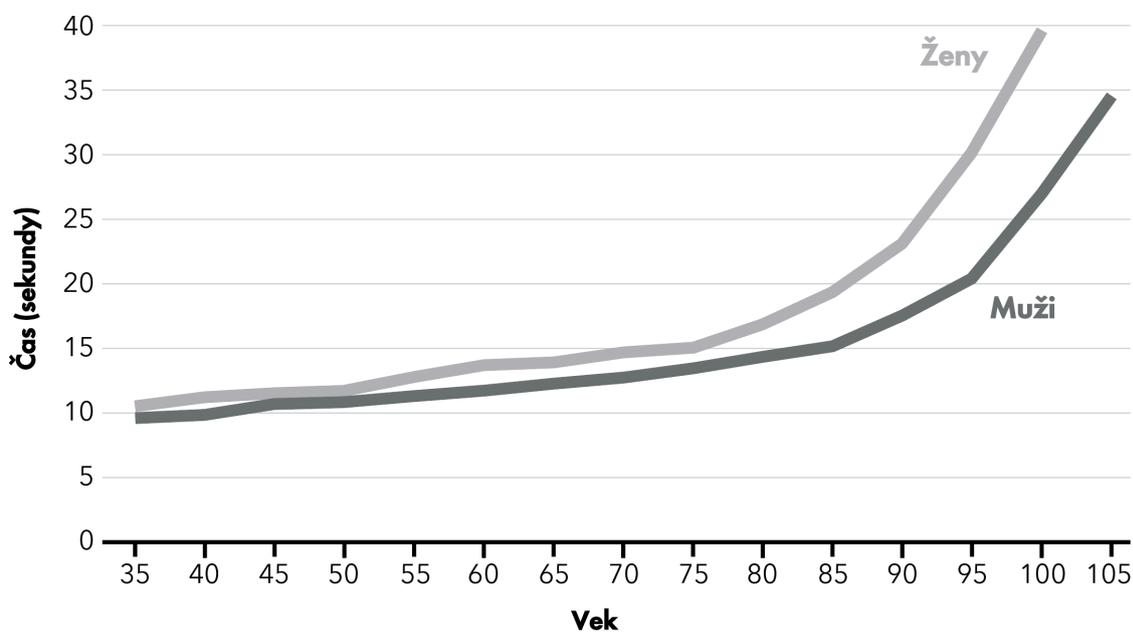
Strata pamäti, MKP a demencia (Alzheimerova choroba)



Štvrtá kapitola Zázrak pohybu

Ako muži a ženy s pribúdajúcim vekom spomaľujú

Svetové rekordy v behu na 100 m pre jednotlivé vekové kategórie



Zdroj: Rekordy v šprinte na 100 metrov, World Masters Athletics, 2019

Siedma kapitola

Potrava pre myseľ

Diskusia o lepku

Bezlepková diéta je jediná účinná liečba celiakie, imunitného ochorenia, ktorým na Slovensku trpí zhruba 1 z 240 ľudí.

<https://www.bezlepku.sk/2020/05/28/celiakia-na-slovensku-co-o-nej-mozno-neviete/>

Poznámky

PRVÁ KAPITOLA: ČO Z VÁS ROBÍ VÁS

1 Údaj o priemernom povrchu mozgovej kôry človeka sa často pohybuje medzi 13,9 dm² a vyše 19 dm². Prehľad spracoval Michel A. Hofman v článku „Evolution of the Human Brain: When Bigger Is Better“ (Evolúcia ľudského mozgu: Keď väčšie znamená lepšie), *Frontiers in Neuroanatomy* 8 (marec 2014): s. 15.

2 Dodnes neexistuje časopis recenzovaný spôsobom peer-review, ktorý by potvrdil tých 100 miliárd neurónov. Ide o odhad založený na neoficiálnych interpoláciách z rôznych meraní. Zaujímavé je, že Suzana Herculano-Houzelová s kolegami v roku 2009 publikovali článok, kde pomocou nového spôsobu počítania uvádzajú 86 miliárd buniek. Pozrite: „Equal Numbers of Neuronal and Nonneuronal Cells Make the Human Brain an Isometrically Scaled-up Primate Brain“ (Rovnaké počty neurónových a ne-neurónových buniek robia z ľudského mozgu izometricky zväčšený mozog primáta), *Journal of Comparative Neurology* 513, č. 5 (apríl 2009): s. 532 – 541. Tiež si pozrite jej prednášku na TED-e na túto tému: https://www.ted.com/speakers/suzana_herculano_houzel.

3 John M. Harlow „Recovery from the Passage of an Iron Bar through the Head“ (Zotavenie po prechode železnej tyče hlavou), *Publications of the Massachusetts Medical Society* 2, č. 3 (1868): 327 – 347. Dotlač David Clapp & Son (1869).

4 Knižnicu údajov a informácií o mozgu nájdete na www.BrainFacts.org.

DRUHÁ KAPITOLA: NOVÝ POHĽAD NA KOGNITÍVNY ÚPADOK

1 Michelle Cortez, „Merck Stops Alzheimer’s Study After ‚No Chance’ of Benefit“ (Firma Merck zastavila štúdiu Alzheimerovej choroby po tom, ako sa neukázala „nijaká šanca“ na zlepšenie), *Bloomberg Business*, 14. 2. 2017.

2 G. S. Bloom, „Amyloid- β and Tau: The Trigger and Bullet in Alzheimer Disease Pathogenesis“ (β -amyloid a tau: Spúšť a náboj patogenézy Alzheimerovej choroby), *JAMA Neurology* 71, č. 4 (apríl 2014): s. 505 – 508.

3 Výskum Dr. Sterna nájdete na jeho akademickej stránke: <https://www.bu.edu/cte/profile/robert-stern/>

4 Lulit Price, Christy Wilson a Gerald Grant, „Blood-Brain Barrier Pathophysiology following Traumatic Brain Injury“ (Patofyziológia hematoen- cefalickej bariéry po traumatickom zranení mozgu). In: *Translational Research in Traumatic Brain Injury* (Boca Raton, FL: CRC Press /Taylor and Francis Group, 2016), s. 85 – 96.

- 5 A. Montagne, S. R. Barnes, M. D. Sweeney a M. R. Halliday, „Blood-Brain Barrier Breakdown in the Aging Human Hippocampus“ (Rozpad hematoencefalickej bariéry v starnúcom ľudskom hipokampe), *Neuron* 85, č. 2 (január 2015): s. 296 – 302.
- 6 Maria Aguilar, Taft Bhuket, Sharon Torres a kol. „Prevalence of the Metabolic Syndrome in the United States, 2003–2012“ (Prevalencia metabolického syndrómu v USA, 2003 – 2012), *JAMA* 313, č. 19 (máj 2015): s. 1973.
- 7 Owen Dyer, „Is Alzheimer’s Really Just Type III Diabetes?“ (Je Alzheimerova choroba v skutočnosti cukrovka 3. typu?), *National Review of Medicine* 2, č. 21 (december 2005). https://www.nationalreviewof-medicine.com/issue/2005/12_15/2_advances_medicine01_21.html.
- 8 H. J. Lee, H. I. Seo, H. Y. Cha a kol. „Diabetes and Alzheimer’s Disease: Mechanisms and Nutritional Aspects“ (Cukrovka a Alzheimerova choroba: mechanizmy a nutričné aspekty), *Clinical Nutrition Research* 7, č. 4 (október 2018): s. 229 – 240.
- 9 Fanfan Zheng, Li Yan, Zhenchun Yang a kol. „HbA1c, Diabetes and Cognitive Decline: The English Longitudinal Study of Ageing“ (HbA1c, cukrovka a kognitívny úpadok: Anglická dlhodobá štúdia starnutia), *Diabetologia* 61, č. 4 (apríl 2018): s. 839 – 848.
- 10 N. Zhao, C. C. Liu, A. J. Van Ingelgom a Y. A. Martens, „Apolipoprotein E4 Impairs Neuronal Insulin Signaling by Trapping Insulin Receptor in the Endosomes“ (Apolipoproteín E4 narúša neurónovú signalizáciu inzulínu zachytávaním inzulínových receptorov v endozómoch), *Neuron* 96, č. 1 (september 2017): s. 115 – 129.e5.
- 11 R. A. Whitmer, E. P. Gunderson, E. Barrett-Conner a kol. „Obesity in Middle Age and Future Risk of Dementia: A 27 Year Longitudinal Population Based Study“ (Obezita v strednom veku a budúce riziko demencie: 27-ročná dlhodobá populačná štúdia), *British Medical Journal* 330, č. 7504 (jún 2005): s. 1360.
- 12 C. C. John, H. Carabin, S. M. Montano a kol. „Global Research Priorities for Infections That Affect the Nervous System“ (Priority svetového výskumu v oblasti infekcií zasahujúcich nervovú sústavu), *Nature* 527, č. 7578 (november 2015): s. S178 – 186.
- 13 Bret Stetka, „Infectious Theory of Alzheimer’s Disease Draws Fresh Interest“ (Infekčná teória Alzheimerovej choroby priťahuje nový záujem), *Shots: Health News from NPR*, 9. 9. 2018. Pozrite: <https://www.npr.org/sections/health-shots/2018/09/09/645629133/infectious-theory-of-alzheimers-disease-draws-fresh-interest>.
- 14 W. A. Eimer, D. K. Vijaya Kumar, N. K. Navalpur Shanmugam a kol. „Alzheimer’s Disease-Associated β -Amyloid Is Rapidly Seeded by Herpesviridae to Protect against Brain Infection“ (β -amyloidy súvisiace s Alzheimerovou chorobou rýchlo vznikajú v okolí herpes vírusov, aby ochránili mozog pred infekciou), *Neuron* 99, č. 1 (júl 2018): s. 56 – 63.
- 15 K. A. Walker, R. F. Gottesman, A. Wu a kol. „Systemic Inflammation during Midlife and Cognitive Change over 20 Years: The ARIC Study“ (Systémový zápal v strednom veku a kognitívne zmeny počas 20 rokov: Štúdia ARIC), *Neurology* 92, č. 11 (marec 2019): s. e1256 – e1267.
- 16 C. Zhang, Y. Wang, D. Wang a kol. „NSAID Exposure and Risk of Alzheimer’s Disease: An Updated Meta-Analysis from Cohort Studies“ (Vystavenie liekom NSAID a riziko Alzheimerovej choroby: Aktualizovaná metaanalýza kohortových štúdií), *Frontiers in Aging Neuroscience* 10 (marec 2018): s. 83.
- 17 www.alz.org.
- 18 M. Boldrini, C. A. Fulmore, A. N. Tartt a kol. „Human Hippocampal Neurogenesis Persists throughout Aging“ (Neurogenéza v ľudskom hipokampe pretrváva aj počas starnutia), *Cell Stem Cell* 22, č. 4 (apríl 2018): s. 589 – 599.

- 19 Tieto čísla pochádzajú z Asociácie Alzheimerovej choroby a zakladajú sa na dlhodobých štúdiách.
- 20 Pozrite si aj manuál Asociácie Alzheimerovej choroby „Fakty a čísla o chorobe“ na www.alz.org.
- 21 Ibid.
- 22 Ibid.
- 23 Mary A. Fischer, „6 Types of Normal Memory Lapses and Why You Needn't Worry About Them“ (6 typov normálnych výpadkov pamäti a prečo vás nemusia trápiť), AARP, stayingsharp.aarp.org/about/brain-health/normal-memory/.
- 24 Harry Lorayne a Jerry Lucas, *The Memory Book: The Classic Guide to Improving Your Memory at Work, at School, and Play* (Kniha pamäti: Klasický sprievodca zlepšovaním pamäti v práci, v škole a pri hre), dotlač (New York: Ballantine Books, 1996).
- 25 Prehľad nájdete v článku Cheryl Gradyovej „Trends in Neurocognitive Aging“ (Trendy v neurokognitívnom starnutí), *Nature Reviews Neuroscience* 13, č. 7 (jún 2012): s. 491 – 505.
- 26 Majid Fotuhi, „Changing Perspectives Regarding Late-Life Dementia“ (Zmena perspektívy na demenciu neskoro v živote), *Nature Reviews Neurology* 5 (2009): s. 649 – 658.

TRETIA KAPITOLA: 12 ŠKODLIVÝCH MÝTOV A 5 PILIEROV ZDRAVIA

- 1 L. Rena a Meharvan Singh, „Sex Differences in Cognitive Impairment and Alzheimer's Disease“ (Rozdiely medzi pohlaviami v oblasti kognitívnych porúch a Alzheimerovej choroby), *Frontiers in Neuroendocrinology* 35, č. 3 (august 2014): s. 385 – 403.
- 2 M. Colucci, S. Cammarata, A. Assini a kol. „The Number of Pregnancies Is a Risk Factor for Alzheimer's Disease“ (Počet pôrodov je rizikový faktor Alzheimerovej choroby), *European Journal of Neurology* 113, č. 12 (december 2006): s. 1374 – 1377.
- 3 E. E. Sundermann, A. Bigon, L. H. Rubin a kol. „Does the Female Advantage in Verbal Memory Contribute to Underestimating Alzheimer's Disease Pathology in Women versus Men?“ (Prispieva lepšia verbálna pamäť žien k podhodnocovaniu patológií Alzheimerovej choroby u žien v porovnaní s mužmi?), *Journal of Alzheimer's Disease* 56, č. 3 (február 2017): s. 947 – 957.
- 4 Keith A. Wesnes, Helen Brooker, Clive Ballard a kol. „An Online Investigation of the Relationship between the Frequency of Word Puzzle Use and Cognitive Function in a Large Sample of Older Adults“ (Online výskum vzťahu medzi frekvenciou lúštenia krížoviek a kognitívnymi funkciami na veľkej vzorke starších dospelých), *International Journal of Geriatric Psychiatry* 34, č. 7 (2018): s. 921 – 931. Helen Brooker, Keith A. Wesnes, Clive Ballard a kol. „The Relationship between the Frequency of Number Puzzle Use and Baseline Cognitive Function in a Large Online Sample of Adults Aged 50 and Over“ (Vzťah medzi frekvenciou lúštenia číselných hlavolamov a východiskovou kognitívnou funkciou na veľkej online vzorke dospelých vo veku aspoň 50 rokov), *International Journal of Geriatric Psychiatry* 34, č. 7 (júl 2019): s. 932 – 940.
- 5 P. S. Eriksson, E. Perfilieva, T. Björk-Eriksson T. a kol. „Neurogenesis in the Adult Human Hippocampus“ (Neurogenéza v dospelom ľudskom hipokampe), *Nature Medicine* 4, č. 11 (november 1998): s. 1313 – 1317.
- 6 Sharon Begley, *Train Your Mind, Change Your Brain: How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves* (Vytrénuj si myseľ, zmeň svoj mozog: Nové výskumy odhaľujú výnimočný potenciál zmeniť samých seba) (New York: Ballantine, 2007).

7 Pozrite www.johnratey.com.

8 Michael Merzenich, *Soft-Wired: How the New Science of Brain Plasticity Can Change Your Life (Jemne naprogramovaní: Ako vám nové poznatky o plasticite mozgu môžu zmeniť život)*, 2. vydanie. (San Francisco: Parnassus Publishing, 2013).

9 Tento citát napísal Michael Merzenich a jeho kolega v roku 1996, no nikdy sa neobjavil v recenzovanom časopise. Najlepšie si ho pripomenula Sharon Begleyová v knihe *Train Your Mind, Change Your Brain: How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves (Vytrénuj si myseľ, zmeň svoj mozog: Nové výskumy odhaľujú výnimočný potenciál zmeniť samých seba)* (New York: Ballantine, 2007), s. 159.

10 Matthew J. Huentelman, Ignazio S. Piras, Ashley L. Siniard a kol. „Associations of MAP2K3 Gene Variants with Superior Memory in SuperAgers“ (Asociácie génových variantov MAP2K3 s lepšou pamäťou večne mladých), *Frontiers in Aging Neuroscience* 10 (máj 2018): s. 155.

11 D. C. Park, J. Lodi-Smith, L. Drew a kol. „The Impact of Sustained Engagement on Cognitive Function in Older Adults: The Synapse Project“ (Vplyv pravidelnej aktivity na kognitívne funkcie starších dospelých: Projekt Synapsa) *Psychological Science* 25, č. 1 (január 2014): s. 103 – 112.

12 Pozrite si aj práce Earla Keitha Millera a Miller Lab: <http://millerlab.mit.edu>.

13 T. Molesworth, L. K. Sheu, S. Cohen a kol. „Social Network Diversity and White Matter Microstructural Integrity in Humans“ (Diverzita sociálnej siete a mikroštruktúrálna integrita bielej hmoty u ľudí), *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 10, č. 9 (september 2015): s. 1169 – 1176.

2. ČASŤ: MOZGOVÝ TRUST

1 Asociácia Alzheimerovej choroby, www.alz.org.

2 Ibid.

ŠTVRTÁ KAPITOLA: ZÁZRAK POHYBU

1 R. C. Petersen, O. Lopez, M. J. Armstrong a kol. „Practice Guideline Update Summary: Mild Cognitive Impairment: Report of the Guideline Development, Dissemination, and Implementation Subcommittee of the American Academy of Neurology“ (Zhrnutie aktualizácie praktických usmernení: Mierna kognitívna porucha: Správa Subkomisie pre vývoj, šírenie a implementáciu usmernení Americkej neurologickej akadémie), *Neurology* 90, č. 3 (január 2018): s. 126 – 135.

2 D. E. Barnes a K. Yaffe, „The Projected Effect of Risk Factor Reduction on Alzheimer’s Disease Prevalence“ (Predpokladaný účinok zmiernenia rizikových faktorov na prevalenciu Alzheimerovej choroby), *Lancet Neurology* 10, č. 9 (september 2011): s. 819 – 828.

3 P. F. Saint-Maurice, D. Coughlan, S. P. Kelly a kol. „Association of Leisure-Time Physical Activity across the Adult Life Course with All-Cause and Cause-Specific Mortality“ (Asociácia voľnočasovej fyzickej aktivity v do- spelosti a mortality s akoukoľvek príčinou a špecifickou príčinou), *JAMA Network Open* 2, č. 3 (marec 2019): s. e190355.

4 S. Beddhu, G. Wei, R. L. Marcus a kol. „Light-Intensity Physical Activities and Mortality in the United States General Population and CKD Subpopulation“ (Fyzická aktivita s miernou intenzitou a mortalita vo všeobecnej populácii USA a subpopulácii s chronickým ochorením obličiek), *Clinical Journal of the Amer-*

ican Society of Nephrology 10, č. 7 (júl 2015): s. 1145 – 1153.

5 D. M. Bramble a D. E. Lieberman, „Endurance Running and the Evolution of Homo“ (Vytrvalostný beh a evolúcia človeka), Nature 432, č. 7015 (november 2004): s. 345 – 352.

6 Daniel E. Lieberman, The Story of the Human Body: Evolution, Health, and Disease (Príbeh ľudského tela: Evolúcia, zdravie a choroba) (New York: Pantheon, 2013).

7 D. E. Lieberman, „Is Exercise Really Medicine? An Evolutionary Perspective“ (Je cvičenie v skutočnosti liek? Evolučný pohľad), Current Sports Medicine Reports 15, č. 4 (júl – august 2015): s. 313 – 319.

8 D. E. Lieberman, The Story of the Human Body (Príbeh ľudského tela): s. 6.

9 C. M. Tipton, „The History of ‚Exercise Is Medicine‘ in Ancient Civilizations“ (Dejiny „cvičenia ako lieku“ v starovekých civilizáciách), Advances in Physiology Education 38, č. 2 (jún 2014): s. 109 – 117.

10 Susruta Susruta a Kunja Lal Bhisagratna, An English Translation of the Sushruta Samhita, Based on Original Sanskrit Text (Anglický preklad diela Sušruta Samhita na základe pôvodného textu v sanskrite); zv. 1 – 3 (Franklin Classics, 2018).

11 Dobré odcitovaný prehľad všetkých výhod cvičenia nájdete v Americkej národnej medicínskej knižnici Národných zdravotných inštitútov v téme „Výhody cvičenia“ na platforme Medline Plus na <https://medlineplus.gov/benefitsofexercise.html>.

12 K. Segaeert, S. J. E. Lucas, C. V. Burley a kol. „Higher Physical Fitness Levels Are Associated with Less Language Decline in Healthy Ageing“ (Vyššia fyzická zdatnosť súvisí s menším úpadkom reči pri zdravom starnutí), Scientific Reports 8, č. 1 (apríl 2018): s. 6715.

13 S. Chetty, A. R. Friedman, K. Taravosh-Lahn a kol. „Stress and Glucocorticoids Promote Oligodendrogenesis in the Adult Hippocampus“ (Stres a glukokortikoidy podporujú oligodendrogenézu v dospelom hipokampe), Molecular Psychiatry 19, č. 12 (december 2014): s. 1275 – 1283.

14 R. B. Silva, H. Aldoradin-Cabeza, G. D. Eslick a kol. „The Effect of Physical Exercise on Frail Older Persons: A Systematic Review“ (Účinky fyzického cvičenia na telesne slabých starších ľudí: Systematický prehľad), Journal of Frailty Aging 6, č. 2 (2017): s. 91 – 96.

15 R. D. Pollock, S. Carter, C. P. Velloso a kol. „An Investigation into the Relationship between Age and Physiological Function in Highly Active Older Adults“ (Výskum vzťahu medzi vekom a fyziologickými funkciami u veľmi aktívnych starších ľudí), Journal of Physiology 593, č. 3 (február 2015): s. 657 – 680; diskusia, s. 680.

16 R. F. Gottesman, A. L. Schneider, M. Albert a kol. „Midlife Hypertension and 20-Year Cognitive Change: The Atherosclerosis Risk in Communities Neurocognitive Study“ (Hypertenzia v strednom veku a kognitívna zmena počas 20 rokov: Riziko aterosklerózy v komunitách – neurokognitívna štúdia), JAMA Neurology 71, č. 10 (október 2014): s. 1218 – 1227.

17 K. A. Walker, M. C. Power a R. F. Gottesman, „Defining the Relationship between Hypertension, Cognitive Decline, and Dementia: A Review“ (Definícia vzťahu medzi hypertenziou, kognitívnym úpadkom a demenciou: Prehľad), Current Hypertension Reports 19, č. 3 (marec 2017): s. 24.

18 R. F. Gottesman, A. L. Schneider, Y. Zhou a kol. „Association between Midlife Vascular Risk Factors and Estimated Brain Amyloid Deposition“ (Asociácia medzi vaskulárnymi rizikovými faktormi v strednom veku a odhadovaným ukladaním amyloidov v mozgu), JAMA 317, č. 14 (apríl 2017): s. 1443 – 1450.

19 K. Ding, T. Tarumi, D. C. Zhu a kol. „Cardiorespiratory Fitness and White Matter Neuronal Fiber Integrity

in Mild Cognitive Impairment“ (Kardio-respiračná zdatnosť a integrita nervových vlákien v bielej hmote pri miernej kognitívnej poruche), *Journal of Alzheimer's Disease* 61, č. 2 (2018):s. 729 – 739.

20 H. Arem, S. C. Moore, A. Patel a kol. „Leisure Time Physical Activity and Mortality: A Detailed Pooled Analysis of the Dose-Response Relationship“ (Voľnočasové fyzické aktivity a mortalita: Detailná združená analýza vzťahu reagujúceho na dávku), *JAMA Internal Medicine* 175, č. 6 (Jún 2015): s. 959 – 967.

PIATA KAPITOLA: SILA ZMYSLU ŽIVOTA, UČENIA A OBJAVOVANIA

1 C. Dufouil, E. Pereira, G. Chêne a kol. „Older Age at Retirement Is Associated with Decreased Risk of Dementia“ (Odchod do dôchodku v neskoršom veku sa spája s nižším rizikom demencie), *European Journal of Epidemiology* 29, č. 5 (máj 2014): s. 353 – 361.

2 R. Katzman, R. Terry, R. DeTeresa a kol. „Clinical, Pathological, and Neurochemical Changes in Dementia: A Subgroup with Preserved Mental Status and Numerous Neocortical Plaques“ (Klinické, patologické a neurochemické zmeny pri demencii: Podskupina so zachovaným mentálnym stavom a množstvom neokortikálnych plakov), *Annals of Neurology* 23 (1988): s. 138 – 144.

3 A. C. van Loenhoud, W. M. van der Flier, A. M. Wink a kol. „Cognitive Reserve and Clinical Progression in Alzheimer Disease: A Paradoxical Relationship“ (Kognitívna rezerva a klinický progres Alzheimerovej choroby: Paradoxný vzťah), *Neurology* 93, č. 4 (júl 2019): s. e334 – e346.

4 R. S. Wilson, L. Yu, M. Lamar a kol. „Education and Cognitive Reserve in Old Age“ (Vzdelanie a kognitívna rezerva v starobe), *Neurology* 92, č. 10 (marec 2019): s. e1041 – e1050.

5 „Education May Not Protect against Dementia As Previously Thought“ (Vzdelanie možno nechráni pred demenciou, ako sa kedysi myslelo), tlačová správa, 6. 2. 2019, Americká neurologická akadémia.

6 Kathleen Fifield, „College Education Doesn't Protect against Alzheimer's“ (Vysokoškolské vzdelanie nechráni pred Alzheimerovou chorobou), AARP, 6. 2. 2019: www.aarp.org/health/dementia/info-2019/college-degree-dementia-prevention.html.

7 Laura Skufca, „2015 Survey on Brain Health“ (Výskum zdravia mozgu z 2015), AARP Research, https://www.aarp.org/content/dam/aarp/research/surveys_statistics/health/2015/2015-brain-health.doi.10.26419%252Fres.00114.001.pdf

8 T. H. Bak, J. J. Nissan, M. M. Allerhand a kol. „Does Bilingualism Influence Cognitive Aging?“ (Ovplyvňuje bilingvizmus kognitívne starnutie?), *Annals of Neurology* 75, č. 6 (jún 2014): s. 959 – 963.

9 E. Bialystok, „Reshaping the Mind: The Benefits of Bilingualism“ (Pretváranie mysle: Výhody bilingvizmu), *Canadian Journal of Experimental Psychology* 65, č. 4 (december 2011): s. 229 – 235.

10 Jerri D. Edwards, Huiping Xu, Daniel O. Clark a kol. „Speed of Processing Training Results in Lower Risk of Dementia“ (Tréning rýchlosti spracovávania vedie k nižšiemu riziku demencie), *Alzheimer's & Dementia* 3, č. 4 (november 2017): s. 603 – 611. Publikované online 7. 11. 2017.

11 L. G. Appelbaum, M. S. Cain, E. F. Darling a kol. „Action Video Game Playing Is Associated with Improved Visual Sensitivity, But Not Alterations in Visual Sensory Memory“ (Hranie akčných videohier sa spája s lepšou vizuálnou citlivosťou, ale nie so zmenami vizuálnej zmyslovej pamäti), *Attention, Perception, and Psychophysics* 75, č. 6 (august 2013): s. 1161 – 1167.

12 J. A. Anguera, J. Boccanfuso, J. L. Rintoul a kol. „Video Game Training Enhances Cognitive Control in Older Adults“ (Tréning pomocou videohier posilňuje kognitívnu kontrolu u starších dospelých), *Nature* 501, č. 7465 (september 2013): s. 97 – 101. Tiež pozrite <https://neuroscape.ucsf.edu/>.

- 13 E. S. Kim, I. Kawachi, Y. Chen a kol. „Association between Purpose in Life and Objective Measures of Physical Function in Older Adults“ (Asociácia medzi zmyslom života a objektívnym meraním fyzických funkcií u starších dospelých), *JAMA Psychiatriy* 74, č. 10 (október 2017): s. 1039 – 1045.
- 14 L. Yu, P. A. Boyle, R. S. Wilson a kol. „Purpose in Life and Cerebral Infarcts in Community-Dwelling Older People“ (Zmysel života a mozgové príhody u starších ľudí žijúcich v komunite), *Stroke* 46, č. 4 (apríl 2015): s. 1071 – 1076.
- 15 Globálna rada pre zdravie mozgu, „Brain Health and Mental Well-Being: GCBH Recommendations on Feeling Good and Functioning Well“ (Zdravie mozgu a duševná pohoda: Odporúčania Globálnej rady pre zdravie mozgu, ako sa cítiť dobre a fungovať dobre), 2018, www.GlobalCouncilOnBrainHealth.org.
- 16 Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience (Flow: Psychológia optimálneho prežívania)* (New York: Harper & Row, 1990).

ŠIESTA KAPITOLA: POTREBA SPÁNKU A ODDYCHU

- 1 Prístup ku knižnici zdrojov a údajov o spánku nájdete na stránke Národnej spánkovej nadácie: SleepFoundation.org.
- 2 Matthew Walker, *Prečo spíme: Odhalenie sily spánku a snov* (Bratislava: Citadella, 2018).
- 3 Pozrite: <https://aasm.org/resources/factsheets/sleepapnea.pdf>.
- 4 S. Taheri, L. Lin, D. Austin, T. Young a kol. „Short Sleep Duration Is Associated with Reduced Leptin, Elevated Ghrelin, and Increased Body Mass Index“ (Krátky spánok súvisí so zníženou hladinou leptínu, zvýšenou hladinou grelínu a zvýšeným BMI), *PLoS Medicine* 1, č. 3 (december 2004): s. E62.
- 5 J. G. Jenkins a K. M. Dallenbach, „Oblivescence During Sleep and Waking“ (Proces zabúdania počas spánku a prebúdzania), *American Journal of Psychology* 35, č. 4 (október 1924): s. 605 – 612.
- 6 S. M. Purcell, D. S. Manoach, C. Demanuele a kol. „Characterizing Sleep Spindles in 11,630 Individuals from the National Sleep Research Resource“ (Charakteristika spánkových vretienok u 11 630 jednotlivcov z Národného registra spánkového výskumu) *Nature Communications* 26, č. 8 (jún 2017): s. 15930.
- 7 A. S. Lim, M. Kowgier, L. Yu a kol. „Sleep Fragmentation and the Risk of Incident Alzheimer’s Disease and Cognitive Decline in Older Persons“ (Fragmentácia spánku a riziko incidencie Alzheimerovej choroby a kognitívneho úpadku u starších ľudí), *Sleep* 36, č. 7 (júl 2013): s. 1027 – 1032.
- 8 L. K. Barger, Shantha M.W. Rajaratnam, Christopher P. Cannon a kol. „Short Sleep Duration, Obstructive Sleep Apnea, Shiftwork, and the Risk of Adverse Cardiovascular Events in Patients after an Acute Coronary Syndrome“ (Krátky spánok, obštrukčné spánkové apnoe, práca na zmeny a riziko nepriaznivých kardiovaskulárnych udalostí u pacientov po akútnom koronárnom syndróme), *Journal of the American Heart Association* 6, č. 10 (október 2017): s. e006959.
- 9 C. W. Kim, Y. Chang, E. Sung a S. Ryu, „Sleep Duration and Progression to Diabetes in People with Prediabetes Defined by HbA1c Concentration“ (Dĺžka spánku a progres k diabetu u ľudí s prediabetom definovaným koncentráciou HbA1c), *Diabetes Medicine* 34, č. 11 (november 2017): s. 1591 – 1598.
- 10 M. R. Irwin, M. Wang, D. Ribeiro a kol. „Sleep Loss Activates Cellular Inflammatory Signaling“ (Nespaivosť aktivuje bunkovú zápalovú signalizáciu), *Biological Psychiatry* 64, č. 6 (september 2008): s. 538 – 540.
- 11 K. A. Walker, R. C. Hoogeveen, A. R. Folsom a kol. „Midlife Systemic Inflammatory Markers Are Associat-

ed with Late-Life Brain Volume: The ARIC Study“ (Markery systémového zápalu v strednom veku súvisia s ob- jemom mozgu neskôr v živote: Štúdia ARIC), *Neurology* 89, č. 22 (november 2017): s. 2262 – 2270.

12 J. J. Iliff, M. Wang, Y. Liao a kol. „A Paravascular Pathway Facilitates CSF Flow through the Brain Paren- chyma and the Clearance of Interstitial Solutes, Including Amyloid β “ (Paravaskulárna dráha pomáha pri- etoku mozgovomiechového moku cez mozgový parenchým a odstráneniu intersticiálnych rozpustených látok vrátane β -amyloidu), In: *Science Translational Medicine* 4, č. 147 (august 2012): s. 147ra111.

13 L. Xie, H. Kang, Q. Xu a kol. „Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain“ (Spánok pod- poruje odstraňovanie metabolitov z dospelého mozgu), *Science* 342, č. 6156 (október 2013): s. 373 – 377.

14 E. Shokri-Kojori, G. J. Wang, C. E. Wiers a kol. „ β -Amyloid Accumulation in the Human Brain after One Night of Sleep Deprivation“ (Hromadenie β -amyloidov v ľudskom mozgu po jednej noci nedostatočného spánku), *Proceedings of the National Academy of Sciences USA* 115, č. 17 (apríl 2018): s. 4483 – 4488.

15 P. Li, Ing-Tsung Hsiao, Chia-Yih Liu a kol. „Beta-Amyloid Deposition in Patients with Major Depres- sive Disorder with Differing Levels of Treatment Resistance: A Pilot Study“ (Ukladanie beta-amyloidov u pacientov s veľkou depresívnou poruchou s rozličnými úrovňami rezistencie voči liečbe: Pilotná štúdia), *EJNMMI Res.* 7, č. 1 (december 2017): s. 24; tiež pozrite S. Pe- rin, K. D. Harrington, Y. Y. a kol. „Amyloid Burden and Incident Depressive Symptoms in Preclinical Alzheimer’s Disease“ (Bremeno amyloidov a inci- dentné symptómy depresie pri predklinickom štádiu Alzheimerovej choroby), *Journal of Affective Disorders* 229 (marec 2018): s. 269 – 274.

16 Xie a kol. „Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain.“ (Spánok podporuje odstraňovanie metabolitov z dospelého mozgu)

17 J. K. Holth, S. K. Fritsch, C. Wang a kol. „The Sleep-Wake Cycle Regulates Brain Interstitial Fluid Tau in Mice and CSF Tau in Humans“ (Cyklus spánku a bdenia reguluje množstvo tau proteínov v intersticiálnej tekutine myši a v mozgovomiechovom moku ľudí), *Science* 363, č. 6429 (2019): s. 880 – 884.

18 B. T. Kress, J. J. Iliff, M. Xia a kol. „Impairment of Paravascular Clearance Pathways in the Aging Brain“ (Porucha paravaskulárnych čistiacích dráh v starnúcom mozgu), *Annals of Neurology* 76, č. 6 (december 2014): s. 845 – 861.

19 A. P. Spira, L. P. Chen-Edinboro, M. N. Wu a kol. „Impact of Sleep on the Risk of Cognitive Decline and Dementia“ (Vplyv spánku na riziko kogni- tívneho úpadku a demencie), *Current Opinion Psychiatry* 27, č. 6 (november 2014): s. 478 – 483.

20 Jun Oh, Rana A. Eser, Alexander J. Ehrenberg a kol. „Profound Degeneration of Wake-Promoting Neu- rons in Alzheimer’s Disease“ (Výrazná de- generácia neurónov podporujúcich bdelosť pri Alzheimerovej chorobe), *Alzheimer’s & Dementia* 15, č. 10 (2019): s. 1253 – 1263.

21 A. M. Chang, Daniel Aeschbach, Jeanne F. Duffy a Charles A. Czeisler, „Evening Use of Light-Emitting eReaders Negatively Affects Sleep, Circadian Timing, and Next-Morning Alertness“ (Večerné používanie elektro- nických čítačiek vydávajúcich svetlo negatívne ovplyvňuje spánok, cirka- diálny rytmus a bde- losť na druhý deň ráno), *Proceedings of the National Academy of Sciences USA* 112, č. 4 (január 2015): s. 1232 – 1237.

22 Dr. Sanjay Gupta, CNN.com, 2017.

23 „Use of Yoga and Meditation Becoming More Popular in U.S.“ (Praktizovanie jogy a meditácie je v USA čoraz populárnejšie), tlačová správa, 8. 11. 2018, https://www.cdc.gov/nchs/pressroom/nchs_press_re- leases/2018/201811_Yoga_Meditation.htm.

24 Douglas C. Johnson, Nathaniel J. Thom, Elizabeth A. Stanley a kol. „Modifying Resilience Mechanisms

in At-Risk Individuals: A Controlled Study of Mindfulness Training in Marines Preparing for Deployment“ (Modifikácia mechanizmov odolnosti rizikových jednotlivcov: Kontrolovaná štúdia tréningu všímanosti u námorníkov v príprave na nasadenie do akcie), *American Journal of Psychiatry* 171, č. 8 (august 2014): s. 844 – 853.

25 M. Goyal, S. Singh, E. M. Sibinga a kol. „Meditation Programs for Psychological Stress and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis“ (Meditačné programy pri psychologickom strese a duševnej pohode: Systematický prehľad a metaanalýza), *JAMA Internal Medicine* 174, č. 3 (marec 2014): s. 357 – 368.

26 D. W. Orme-Johnson and V. A. Barnes, „Effects of the Transcendental Meditation Technique on Trait Anxiety: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials“ (Účinky transcendentálnej meditácie na úzkosť ako vlastnosť: Metaanalýza randomizovaných kontrolovaných skúšaní), *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 20, č. 5 (máj 2014): s. 330 – 341.

27 S. W. Lazar, C. E. Kerr, R. H. Wasserman a kol. „Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness“ (Praktizovanie meditácie sa spája s hrubšou mozgovou kôrou), *Neuroreport* 16, č. 17 (november 2005): s. 1893 – 1897.

28 Li Q, „Effect of Forest Bathing Trips on Human Immune Function“ (Účinnok lesného kúpeľa na ľudské imunitné funkcie), *Environmental Health and Preventive Medicine* 15, č. 1 (január 2010): s. 9 – 17.

29 M. M. Hansen, R. Jones a K. Tocchini, „Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review“ (Shinrin-Yoku (lesný kúpeľ) a prírodná terapia: Prehľad najmodernejších techník), *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14, č. 8 (júl 2017): s. 851.

30 J. Barton a M. Rogerson, „The Importance of Greenspace for Mental Health“ (Význam zelených plôch pre duševné zdravie), *The British Journal of Psychiatry* 14, č. 4 (november 2017): s. 79 – 81.

31 Kathleen Fifield, „New Report Finds Links between ‚Mental Well-Being‘ and Brain Health“ (Nová správa našla súvis medzi ‚duševnou pohodou‘ a zdravím mozgu), *AARP*, 10. 10. 2018, www.aarp.org/health/brain-health/info-2018/mental-well-being-connection-report.html.

32 Joel Wong a Joshua Brown, „How Gratitude Changes You and Your Brain“ (Ako vďačnosť mení vás aj váš mozog), *Greater Good Magazine*, 6. 6. 2017, https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_gratitude_changes_you_and_your_brain.

33 Kirsten Weir, „Forgiveness Can Improve Mental and Physical Health“ (Odpustenie môže zlepšiť duševné a fyzické zdravie), *Monitor on Psychology* 48, č. 1 (január 2017): s. 30.

34 D. G. Blanchflower a A. J. Oswald, „Is Well-Being U-Shaped over the Life Cycle?“ (Má duševná pohoda v rámci životného cyklu krivku v tvare U?), *Social Science and Medicine* 66, č. 8 (apríl 2008): s. 1733 – 1749.

35 A. E. Reed a L. L. Carstensen, „The Theory behind the Age-Related Positivity Effect“ (Teória pozitívneho skreslenia súvisiaceho s vekom), *Frontiers in Psychology* 3 (september 2012): s. 339.

36 B. S. Diniz, M. A. Butters, S. M. Albert a kol. „Late-Life Depression and Risk of Vascular Dementia and Alzheimer’s Disease: Systematic Review and Meta-Analysis of Community-Based Cohort Studies“ (Depresia v ne- skoršom živote a riziko vaskulárnej demencie a Alzheimerovej choroby: Systematický prehľad a metaanalýza komunitných kohortových štúdií), *The British Journal of Psychiatry* 202, č. 5 (máj 2013): s. 329 – 335.

SIEDMA KAPITOLA: POTRAVA PRE MYSEĽ

1 S. Kahan a J. E. Manson, „Nutrition Counseling in Clinical Practice: How Clinicians Can Do Better“ (Nu-

tričné poradenstvo v klinickej praxi: V čom sa môžu klinickí lekári zlepšiť), JAMA 318, č. 12 (september 2017): s. 1101 – 1102.

2 Kellie Casavale, „Promoting Nutrition Counseling as a Priority for Clinicians“ (Podpora nutričného poradenstva ako priorita pre klinických lekárov), Úrad pre prevenciu chorôb a podporu zdravia (Office of Disease Prevention and Health Promotion), 29. 11. 2017, www.health.gov.

3 S. B. Seidelmann, B. Claggett, S. Cheng a kol. „Dietary Carbohydrate Intake and Mortality: A Prospective Cohort Study and Meta-Analysis“ (Príjem sacharidov v strave a mortalita: Prospektívna kohortová štúdia a metaanalýza), Lancet 3, č. 9 (september 2018): s. e419 – e428.

4 Ramón Estruch, Emilio Ros, Jordi Salas-Salvadó a kol. „Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet“ (Primárna prevencia kardiovaskulárnych ochorení stredomorskou stravou), New England Journal of Medicine 368, č. 14 (apríl 2013): s. 1279 – 1290.

5 Ramón Estruch, Emilio Ros, Jordi Salas-Salvadó a kol. „Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet“ (Primárna prevencia kardiovaskulárnych ochorení stredomorskou stravou), New England Journal of Medicine 378, č. 25 (jún 2018): s. e34.

6 M. C. Morris, C. C. Tangney, Y. Wang a kol. „MIND Diet Associated with Reduced Incidence of Alzheimer’s Disease“ (Diéta MIND súvisí so zníženou incidenciou Alzheimerovej choroby), Alzheimer’s & Dementia 11, č. 9 (september 2015): s. 1007 – 1014.

7 Martha Claire Morris, Diet for the MIND: The Latest Science on What to Eat to Prevent Alzheimer’s and Cognitive Decline (Strava pre myseľ – MIND: Najnovšie vedecké poznatky o tom, čo jesť, aby ste sa vyhli Alzheimerovej chorobe a kognitívnemu úpadku), (New York: Little, Brown, 2017).

8 „AARP Releases Consumer Insights Survey on Nutrition and Brain Health“ (AARP vydáva prieskum spotrebiteľských názorov na výživu a zdravie mozgu), AARP, 30. 1. 2018, <https://press.aarp.org/2018-1-30-AARP-Releases-Consumer-Insights-Survey-Nutrition-Brain-Health>.

9 Richard Isaacson a Christopher Ochner, The Alzheimer’s Prevention and Treatment Diet (Strava na prevenciu a liečbu Alzheimerovej choroby), (Garden City Park, NY: Square One, 2016).

10 R. S. Isaacson, C. A. Ganzer, H. Hristov a kol. „The Clinical Practice of Risk Reduction for Alzheimer’s Disease: A Precision Medicine Approach“ (Klinická prax znižovania rizika Alzheimerovej choroby: Prístup precíznej medicíny), Alzheimer’s & Dementia 14, č. 12 (december 2018): s. 1663 – 1673.

11 Richard Isaacson, Hollie Hristov, Nabeel Saif a kol. „Individualized Clinical Management of Patients at Risk for Alzheimer’s Dementia“ (Individuálny klinický manažment pacientov s rizikom Alzheimerovej demencie), Alzheimer’s & Dementia, 30. 10. 2019, [www.alzheimersanddementia.com/articleS1552-5260\(19\)35368-3/fulltext](http://www.alzheimersanddementia.com/articleS1552-5260(19)35368-3/fulltext).

12 Viac o výskume a prácach Deana Ornisha nájdete na www.ornish.com.

13 S. Kahan a J. E. Manson, „Nutrition Counseling in Clinical Practice: How Clinicians Can Do Better“ (Nutričné poradenstvo v klinickej praxi: V čom sa môžu klinickí lekári zlepšiť), JAMA 318, č. 12 (september 2017): s. 1101 – 1102.

14 C. D. Fryar, J. P. Hughes, K. A. Herrick a N. Ahluwalia, „Fast Food Consumption among Adults in the United States, 2013–2016“ (Konzumácia rýchleho občerstvenia u dospelých v USA, 2013 – 2016), zhrnutie Národného centra zdravotných štatistík (National Center for Health Statistics) č. 322, 2018.

15 „AARP Releases Consumer Insights Survey on Nutrition and Brain Health“ (AARP vydáva prieskum spotrebiteľských názorov na výživu a zdravie mozgu), AARP, 30. 1. 2018, <https://press.aarp.org/2018-1-30-AARP-Releases-Consumer-Insights-Survey-Nutrition-Brain-Health>.

- 16 Ministerstvo poľnohospodárstva USA, Služby ekonomického výskumu, „Food Availability and Consumption“ (Dostupnosť a spotreba potravín), citované 28. 10. 2019, <https://www.ers.usda.gov/data-products/ag-and-food-statistics-charting-the-essentials/food-availability-and-consumption/>
- 17 Jotham Suez, Tal Korem, David Zeevi a kol. „Artificial Sweeteners Induce Glucose Intolerance by Altering the Gut Microbiota“ (Umelé sladidlá spôsobujú poruchu glukózovej tolerancie tým, že menia mikrobiálnu flóru v čreve), *Nature* 514 (október 2014): s. 181 – 186.
- 18 M. T. Wittbrodt a M. Millard-Stafford, „Dehydration Impairs Cognitive Performance: A Meta-Analysis“ (Dehydratácia narúša kognitívny výkon: Metaanalýza), *Medicine and Science in Sports and Exercise* 50, č. 11 (november 2018): s. 2360 – 2368.
- 19 S. C. Larsson a N. Orsini, „Coffee Consumption and Risk of Dementia and Alzheimer’s Disease: A Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Studies“ (Konzumácia kávy a riziko demencie a Alzheimerovej choroby: Metaanalýza prospektívnych štúdií podľa reakcie na dávku), *Nutrients* 10, č. 10 (október 2018): s. 1501.
- 20 Bridget F. Grant, S. Patricia Chou, Tulshi D. Saha a kol. „Prevalence of 12-Month Alcohol Use, High-Risk Drinking, and DSM-IV Alcohol Use Disorder in the United States, 2001–2002 to 2012–2013: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions“ (Prevalencia užívania alkoholu, rizikového pitia a závislosti od alkoholu DSMIV v USA v rámci 12 mesiacov, 2001 – 2002 a 2012 – 2013: Výsledky národného epidemiologického prieskumu o alkohole a súvisiacich ochoreniach), *JAMA Psychiatry* 74, č. 9 (september 2017): s. 911 – 923.
- 21 J. E. Manson, N. R. Cook, I. M. Lee a kol. „Marine n-3 Fatty Acids and Prevention of Cardiovascular Disease and Cancer“ (Omega-3 mastné kyseliny a prevencia kardiovaskulárnych ochorení a rakoviny), *New England Journal of Medicine* 380, č. 1 (január 2019): s. 23 – 32.
- 22 J. I. Fenton, N. G. Hord, S. Ghosh a E. A. Gurtz, „Immunomodulation by Dietary Long Chain Omega-3 Fatty Acids and the Potential for Adverse Health Outcomes“ (Imunomodulácia pomocou omega-3 mastných kyselín s dlhým reťazcom v strave a potenciálne nepriaznivé zdravotné následky), *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids* 89, č. 6 (november – december 2013): s. 379 – 390.
- 23 Dean Sherzai a Ayesha Sherzai, *The Alzheimer’s Solution: A Breakthrough Program to Prevent and Reverse the Symptoms of Cognitive Decline at Every Age* (Riešenie na Alzheimerovu chorobu: Prelomový program na prevenciu a zvrátenie symptómov kognitívneho úpadku v každom veku) (San Francisco: HarperOne, 2017).
- 24 Joe Sugarman, „Are There Any Proven Benefits to Fasting?“ (Má pôst dokázané prínosy?), *Johns Hopkins Health Review* 3, č. 1 (jar/leto 2016), s. 9 – 10.
- 25 M. P. Mattson, V. D. Longo a M. Harvie, „Impact of Intermittent Fasting on Health and Disease Processes“ (Vplyv prerušovaného pôstu na zdravie a chorobné procesy), *Ageing Research Reviews* 39 (október 2017): s. 46 – 58.
- 26 M. P. Mattson, K. Moehl, N. Ghena a kol. „Intermittent Metabolic Switching, Neuroplasticity and Brain Health“ (Intermitentné metabolické zmeny, neuroplasticita a zdravie mozgu), *Nature Reviews Neuroscience* 19, č. 2 (február 2018): s. 6 – 80.
- 27 Kolektív Mayo Clinic, „Dietary Fiber: Essential for a Healthy Diet“ (Vláknina: Základ zdravej stravy), citované 28. 10. 2019, www.mayoclinic.org.
- 28 G. W. Small, P. Siddarth, Z. Li a kol. „Memory and Brain Amyloid and Tau Effects of a Bioavailable Form

of Curcumin in Non-Demented Adults: A Double-Blind, Placebo-Controlled 18-Month Trial“ (Pamäť a účinky biodostupnej formy kurkumínu na amyloidy a tau proteíny v mozgu u dospelých ľudí bez demencie: Dvojito zaslepené, placebom kontrolované 18-mesačné skúšanie), *American Journal of Geriatric Psychiatry* 26, č. 3 (marec 2018): s. 266 – 277.

29 B. Lebowitz, Y. Cao, G. Zong a kol. „Long Term Gluten Consumption in Adults without Celiac Disease and Risk of Coronary Heart Disease: Prospective Cohort Study“ (Dlhodobý príjem lepku dospelými bez celiakie a riziko koronárnej srdcovej choroby: Prospektívna kohortová štúdia), *British Medical Journal* 2, č. 357 (2017): s. j1892.

ÔSMA KAPITOLA: SPÁJAŤ A CHRÁNIŤ

1 J. Holt-Lunstad, T. F. Robles a D. A. Sbarra, „Advancing Social Connection as a Public Health Priority in the United States“ (Podpora sociálnych kontaktov ako priorita verejného zdravia v USA), *American Journal of Psychology* 72, č. 6 (september 2017): s. 517 – 530.

2 H. Liu, Z. Zhang, S. W. Choi a K. M. Langa, „Marital Status and Dementia: Evidence from the Health and Retirement Study“ (Rodinný stav a demencia: Dôkazy zo štúdie zdravia a dôchodku), *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* (jún 2019): s. gbz087.

3 Sharon M. Lee a Barry Edmonston, „Living Alone Among Older Adults in Canada and the U.S.“ (Život osamote medzi staršími dospelými v Kanade a USA), *Healthcare (Bazilej)* 7, č. 2 (jún 2019): s. 68. Tiež pozrite: Dhruv Khullar, „How Social Isolation Is Killing Us“ (Ako nás sociálna izolácia zabíja), *The New York Times*, sekcia The Upshot, 22. 12. 2016.

4 „AARP Survey Reveals Being Social Promotes Brain Health“ (Prieskum AARP odhalil, že socializácia podporuje zdravie mozgu), tlačová diskusia AARP, 28. 3. 2017, <https://press.aarp.org/2017-03-28-AARP-Survey-Reveals-Being-Social-Promotes-Brain-Health>.

5 N. K. Valtorta, M. Kanaan, S. Gilbody a kol. „Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Coronary Heart Disease and Stroke: Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Observational Studies“ (Osamelosť a sociálna izolácia ako rizikové faktory koronárnej choroby srdca a mŕtvice: Systematický prehľad a metaanalýza dlhodobých pozorovacích štúdií), *Heart* 102, č. 13 (júl 2016): s. 1009 – 1016.

6 J. Holt-Lunstad, T. B. Smith, M. Baker a kol. „Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review“ (Osamelosť a sociálna izolácia ako rizikové faktory mortality: Metaanalytický prehľad), *Perspectives on Psychological Science* 10, č. 2 (marec 2015): s. 227 – 237.

7 Cassandra I. Alcaraz, Katherine S. Eddens, Jennifer L. Blase a kol. „Social Isolation and Mortality in U.S. Black and White Men and Women“ (Sociálna izolácia a mortalita u amerických mužov a žien bielej a čiernej pleti), *American Journal of Epidemiology* 188, č. 1 (november 2018): s. 102 – 109.

8 Michelle C. Carlson, Kirk I. Erickson, Arthur F. Kramer a kol. „Evidence for Neurocognitive Plasticity in At-Risk Older Adults: The Experience Corps Program“ (Dôkaz neurokognitívnej plasticity rizikových starších ľudí: Program Experience Corps), *Journal of Gerontology: Medical Sciences* 64, č. 12 (december 2009): s. 1275 – 1282.

9 I. M. McDonough, S. Haber, G. N. Bischof a D. C. Park, „The Synapse Project: Engagement in Mentally Challenging Activities Enhances Neural Efficiency“ (Projekt Synapsia: Zapájanie sa do duševne náročných aktivít posilňuje efektivitu neurónov), *Restorative Neurology and Neuroscience* 33, č. 6 (2015): s. 865 – 882.

10 D. A. Bennett, J. A. Schneider, A. S. Buchman a kol. „Overview and Findings from the Rush Memory and Aging Project“ (Prehľad a zistenia z projektu Pamäť a starnutie na Rush University), *Current Alzheimer*

mer Research 9, č. 6 (júl 2012): s. 646 – 663.

11 Sanjay Gupta, „Just Say Hello: The Powerful New Way to Combat Loneliness“ (Stačí sa pozdraviť: Účinný nový spôsob, ako bojovať s osamelosťou), [www.Oprah.com](http://www.oprah.com), 18. 2. 2014; <http://www.oprah.com/health/just-say-hello-fight-loneliness/all#ixzz6BsFWtzlq>.

12 Cigna Index osamelosti USA, 2018. <https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/>.

13 N. I. Eisenberger, M. D. Lieberman a K. D. Williams, „Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion“ (Bolí odmietnutie? Štúdia spoločenského vylúčenia pomocou funkčnej MR), Science 302, č. 5643 (október 2003): s. 290 – 292.

14 Pozrite AdultDevelopmentStudy.org.

15 Pozrite si Waldingerovu prednášku na TED-e z roku 2015: https://www.ted.com/speakers/robert_waldinger

16 Ibid.

17 O. P. Almeida, B. B. Yeap, H. Alfonso a kol. „Older Men Who Use Computers Have Lower Risk of Dementia“ (U starších mužov, ktorí používajú počítač, je nižšie riziko demencie), PLoS One 7, č. 8 (august 2012): s. e44239. 18 Túto prebiehajúcu štúdiu vedie Janelle Wohltmannová z Arizonskej univerzity. Svoje zistenia prezentovala na výročnom stretnutí Medzinárodnej neuropsychologickej spoločnosti (International Neuropsychological Society) v roku 2013. https://www.tucson sentinel.com/local/report/022013_facebook_for_seniors/ua-study-facebook-use-gives-seniors-cognitive-boost/.

3. ČASŤ: DIAGNÓZA

DESIATA KAPITOLA: DIAGNOSTIKA A LIEČBA CHORÉHO MOZGU

1 „Self-Reported Increased Confusion or Memory Loss and Associated Functional Difficulties Among Adults Aged ≥ 60 Year—21 States, 2011“ (Zvýšená zmätenosť alebo strata pamäti uvádzaná pacientmi a súvisiace funkčné ťažkosti u dospelých vo veku ≥ 60 rokov – 21 štátov, 2011), Morbidity and Mortality Weekly Report, 10. 5. 2013, <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6218a1.htm>.

2 Sandee LaMotte a Stephanie Smith, „Sandy’s Story: Fighting Alzheimer’s“ (Sandyho príbeh: Boj s Alzheimerovou chorobou), CNN Health, <https://edition.cnn.com/2015/10/12/health/alzheimers-sandys-story/index.html>.

3 Pozrite www.alzdiscovery.org.

4 Pozrite www.alz.org.

5 Teresa Carr, „Too Many Meds? America’s Love Affair With Prescription Medication“ (Priveľa liekov? Americký románik s liekmi na predpis), Consumer Reports, 3. 8. 2017. Počty sa zakladajú na prieskume medzi takmer dvetisíc Američanmi.

6 C. A. C. Coupland, T. Hill, T. Denning a kol. „Anticholinergic Drug Exposure and the Risk of Dementia: A Nested Case-Control Study“ (Vystavenie anticholinergickým liekom a riziko demencie: Nested prípadová štúdia), JAMA Internal Medicine 179, č. 8 (jún 2019): s. 1084 – 1093.

7 Somayah Meysami, Cyrus A. Raji, David A. Merrill a kol. „MRI Volumetric Quantification in Persons with a History of Traumatic Brain Injury and Cognitive Impairment“ (Volumetrická kvantifikácia u ľudí s anamnézou traumatického úrazu hlavy a kognitívnou poruchou pomocou MR), Journal of Alzheimer’s

Disease (august 2019): s. 1 – 8.

8 Elham Mahmoudi, Tanima Basu, Kenneth Langa a kol. „Can Hearing Aids Delay Time to Diagnosis of Dementia, Depression, or Falls in Older Adults“ (Môžu načúvacie pomôcky oddialiť diagnózu demencie a depresie alebo pády u starších dospelých?), Journal of the American Geriatric Society 67, č. 11 (november 2019): s. 2362 – 2369.

9 R. Brookmeyer a N. Abdalla, „Estimation of Lifetime Risks of Alzheimer’s Disease Dementia Using Biomarkers for Preclinical Disease“ (Odhad celoživotného rizika Alzheimerovej choroby pomocou biomarkerov predklinického ochorenia), Alzheimer’s & Dementia 14, č. 8 (august 2018): s. 981 – 988.

JEDENÁSTA KAPITOLA: AKO ZVLÁDNUŤ FINANČNÉ A EMOCIONÁLNE PREKÁŽKY PO STANOVENÍ DIAGNÓZY, SO ŠPECIÁLNYM ODKAZOM PRE OPATROVATEĽOV

1 E-mailová komunikácia so Slovenskou Alzheimerovou spoločnosťou.

2 Údaje a čísla o ľuďoch s demenciou a ich opatrovateľoch nájdete na stránke Asociácie Alzheimerovej choroby: www.alz.org/media/documents/alzheimers-facts-and-figures-2019-r.pdf.

3 alz.org; mybrain.alz.org/alzheimers-facts.asp?ga=2.131831943.961943911.1572215697-1067122304.1571678924

4 Rainville a kol. Family Caregiving and Out-of-Pocket Costs: 2016 Report. (Opatrovanie v rodine a priame platby domácností), Washington, DC: AARP Research, nov. 2016. doi.org/10.26419/res.00138.001.

5 Ensocare, „The High Cost of Forgoing Advance Directives“ (Vysoká cena zanedbania vopred vyslovených prianí), 15. 6. 2017, www.ensocare.com/knowledge-center/the-high-cost-of-forgoing-advance-directives.

6 Ibid.

7 Maria C. Norton, Ken R. Smith, Truls Ostbye a kol. „Greater Risk of Dementia When Spouse Has Dementia? The Cache County Study“ (Vyššie riziko demencie, ak má demenciu partner? Štúdiá v Cache County), Journal of the American Geriatric Society 58, č. 5 (2010): s. 895 – 900.