

Шпаргалка: биохакинг при болезни Паркинсона – нутрицевтики, микроэлементы

Название	Механизм	Доказательства и рекомендации
Коэнзим Q10 (CoQ10)	Участие в митохондриальном дыхании, антиоксидант. Низкий уровень у пациентов с БП	Результаты противоречивы. Крупное исследование QE3 не показало эффективности для замедления прогрессирования на поздних стадиях. Может рассматриваться как общеукрепляющая добавка
Витамин D ₃	Нейропротекция, регуляция иммунного ответа. Частый дефицит у пациентов с БП связан с повышенным риском падений	Существенная рекомендация для скрининга и коррекции дефицита для здоровья костей и снижения риска падений. Нейропротективный эффект требует дальнейших исследований
Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты (рыбий жир)	Противовоспалительное действие, поддержка целостности клеточных мембран нейронов	Эпидемиологические данные связывают высокое потребление со снижением риска БП. Небольшие исследования показали улучшение показателей депрессии. Рекомендуются как часть здоровой диеты
Пробиотики	Влияние на ось «кишечник – мозг», уменьшение запоров, модуляция системного воспаления	Показывают эффективность в облегчении запоров у пациентов с БП. Влияние на неврологические симптомы не доказано

Примечание: БП – болезнь Паркинсона.