

Demandeur

Dre Suzanna Becker, Université McMaster
Stagiaire : Craig Hutton

Adresse courriel

becker@mcmaster.ca

Titre du projet

Étude des relations entre la nutrition, l'exercice, l'humeur et la cognition dépendante de l'hippocampe chez les aînés dans l'Étude longitudinale canadienne sur le vieillissement

Résumé du projet

Les troubles dépressifs majeurs touchent 5,8 % des Canadiens âgés de 15 à 64 ans. Ils contribuent également au déclin mental et physique et augmentent de 2 à 3 fois le risque de décès. Bien que les personnes âgées vivant dans la communauté affichent des taux de dépression majeurs plus faibles, ils manifestent des signes de dépression plus élevés que les adultes plus jeunes. Il est urgent d'étudier les facteurs liés au mode de vie qui favorisent la résilience face à la dépression et le vieillissement en bonne santé. Nos recherches antérieures sur les rongeurs ont révélé des synergies entre l'exercice et les facteurs alimentaires dans la promotion de la résilience face au stress et de la santé du cerveau. L'objectif de notre recherche proposée est d'appliquer ces observations chez les humains. Plus précisément, nous examinerons l'association entre les facteurs alimentaires antioxydants et anti-inflammatoires, l'exercice, ainsi que la gravité des signes de dépression et du déclin cognitif liés à l'âge. Cette recherche aidera à éclairer les recommandations de santé publique pour les aînés afin de promouvoir le vieillissement en santé et la résilience face à la dépression.

Mots clés

Trouble dépressif majeur, exercice, alimentation, cognition, vieillissement