

## **“Ασπίδα” ενάντια στην άνοια και το αλτσχάιμερ το περπάτημα**

/ [Ε](#)



Υπάρχει

αποτελεσματικός τρόπος για να προλάβουμε ασθένειες όπως το Αλτσχάιμερ και η άνοια; Οι ειδικοί αναφέρουν πως ναι, προτείνοντας μάλιστα το περπάτημα μακρινών αποστάσεων ως “ασπίδα” ενάντια στις ασθένειες που προσβάλουν τις εγκεφαλικές λειτουργίες.

Υπάρχει αποτελεσματικός τρόπος για να προλάβουμε ασθένειες όπως το Αλτσχάιμερ και η άνοια; Οι ειδικοί αναφέρουν πως ναι, προτείνοντας μάλιστα το περπάτημα μακρινών αποστάσεων ως “ασπίδα” ενάντια στις ασθένειες που προσβάλουν τις εγκεφαλικές λειτουργίες.

Το περπάτημα περίπου δέκα χιλιομέτρων την εβδομάδα, δηλαδή κατά μέσο όρο ενάμιση χιλιομέτρου κάθε μέρα, είναι από τα πράγματα που μπορούν να κάνουν οι άνθρωποι, ιδίως οι ηλικιωμένοι, για να προστατεύσουν τον εγκέφαλό τους από την συρρίκνωση, την κατάπτωση της μνήμης, την άνοια και το Αλτσχάιμερ, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα, όπως αναφέρουν τα ΑΠΕ-ΜΠΕ. [\(περισσότερα...\)](#)