

## Η κοινωνικοποίηση καθυστερεί τη γηρατειά



Οι ηλικιωμένοι που

αθλούνται τακτικά, έχουν κοινωνική ζωή, δεν καπνίζουν και είναι τουλάχιστον απόφοιτοι λυκείου, έχουν τις περισσότερες πιθανότητες να διατηρήσουν τις πνευματικές τους ικανότητες, σε σχέση με τους συνομηλίκους τους.

Η Δρ Αλεξάντρα Φιόκο του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας, στο Σαν Φρανσίσκο, παρακολούθησε 2.500 άτομα ηλικίας 70 έως 79 ετών επί οκτώ χρόνια, ελέγχοντας τακτικά στο διάστημα αυτό τις γνωσιακές τους ικανότητες.

Βάσει της μελέτης που δημοσιεύεται στην επιστημονική επιθεώρηση *Neurology*, στο 53% των περιπτώσεων παρατηρήθηκε μείωση των εγκεφαλικών λειτουργιών σε φυσιολογικά επίπεδα ανάλογα με τη γήρανση, στο 16% παρατηρήθηκε ουσιαστική απώλεια ικανοτήτων, ενώ αντίθετα το 30% διατήρησε, ή ακόμη και βελτίωσε τις ικανότητές του. ([περισσότερα...](#))