

## Ένα βιβλίο την ημέρα προστατεύει από την άνοια



Το διάβασμα είναι για πολλούς το

σήμα-κατατεθέν του καλοκαιριού, αφού βρίσκουν τον χρόνο και την ψυχική διάθεση να ασχοληθούν με κάτι που ταξιδεύει το μυαλό. Νέα ευρήματα, ωστόσο, δείχνουν ότι κάνει κάτι περισσότερο: θωρακίζει τη μνήμη και προστατεύει από την άνοια αργότερα στη ζωή.

Η νευρολόγος - ψυχίατρος Παρασκευή Σακκά, πρόεδρος της Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών, εξηγεί τι σημαίνουν τα νέα ευρήματα και ποιες άλλες συνήθειες του καλοκαιριού παρέχουν ανάλογα οφέλη.

### **Τι έδειξε η νέα μελέτη;**

Σε πολυετή μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό «Neurology» στις 3 Ιουλίου 2013, ερευνητές από το Κέντρο Νόσου Alzheimer του Πανεπιστημίου Rush, στο Σικάγο, διαπίστωσαν πως όσοι ασχολούνται συστηματικά, από την παιδική κιόλας ηλικία, με πνευματικές δραστηριότητες όπως το διάβασμα, το γράψιμο και τα σταυρόλεξα, έχουν μειωμένες πιθανότητες να εμφανίσουν άνοια όταν γεράσουν.

Στη μελέτη συμμετείχαν 294 εθελοντές ηλικίας άνω των 55 ετών όταν άρχισε που υποβάλλονταν σε τεστ μνήμης συστηματικά και απάντησαν σε ερωτηματολόγια τα οποία μετρούσαν τις νοητικές ενασχολήσεις τους από την παιδική μέχρι την τρίτη ηλικία.

### **Πού αποδίδονται τα παρατηρούμενα οφέλη;**

Μελέτες τόσο σε πειραματόζωα όσο και σε ανθρώπινους εγκεφάλους έχουν δείξει ότι η νοητική άσκηση διεγείρει τους νευρώνες του εγκεφάλου, δημιουργώντας

νέες συνάψεις (ενώσεις) μεταξύ τους και ίσως και νέα κύτταρα.

Το σίγουρο είναι ότι η άσκηση του μυαλού από την παιδική ηλικία μέχρι τα βαθιά γεράματα ενισχύει τη μνήμη και πιθανώς προλαμβάνει τη νόσο Αλτσχάιμερ.

### **Ποιες άλλες δραστηριότητες προστατεύουν από το Αλτσχάιμερ;**

Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η συστηματική γυμναστική ωφελεί ιδιαιτέρως τον εγκέφαλο και το καλοκαίρι είναι η κατ' εξοχήν εποχή της αυξημένης φυσικής δραστηριότητας, όχι μόνο με το κολύμπι, αλλά και τις περισσότερες ώρες σε υπαίθριους χώρους, το περπάτημα, το ποδήλατο, τα θαλάσσια σπορ, το ψάρεμα κ.τ.λ.

Πρόσφατες έρευνες απέδειξαν ότι η γυμναστική μπορεί να λειτουργήσει τόσο προληπτικά όσο και θεραπευτικά σε σχέση με την άνοια. Σε πρόσφατη μελέτη από την Ουάσιγκτον, στην οποία συμμετείχαν 1.740 άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών, διαπιστώθηκε ότι όσοι γυμνάζονταν τρεις ή περισσότερες φορές την εβδομάδα, είχαν 30% έως 40% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν νόσο Αλτσχάιμερ σε σύγκριση με αυτούς που ασκούσαν λιγότερο από 3 φορές την εβδομάδα.

Άλλες έχουν αποδείξει την ευεργετική επίδραση της άσκησης σε άτομα που πάσχουν ήδη από άνοια, καθώς βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες και την ποιότητα ζωής τους και ταυτοχρόνως καταπολεμά την καταθλιπτική συμπτωματολογία, η οποία αποτελεί παράγοντα κινδύνου για τη νόσο.

Τι σημαίνουν πρακτικά τα νέα ευρήματα;

Δεκάδες είναι πλέον οι μελέτες που αποδεικνύουν ότι η ενασχόληση με σύνθετες δραστηριότητες που απαιτούν να βάζουμε συνεχώς το μυαλό μας να δουλεύει συνδέεται άμεσα με μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης της νόσου Αλτσχάιμερ.

Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός ότι μία ανασκόπηση 22 τέτοιων μελετών έδειξε ότι οι ηλικιωμένοι που είτε είχαν υψηλό μορφωτικό επίπεδο, είτε ασκούσαν το μυαλό τους συστηματικά με όλους τους πιθανούς και απίθανους τρόπους είχαν κατά 46% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν άνοια.

Τα αποτελέσματα των ερευνών, λοιπόν, ενθαρρύνουν όλους μας, ανεξαρτήτως ηλικίας, να μην αφήνουμε στιγμή το μυαλό μας να τεμπελιάζει. Πρόσφατες έρευνες ανέδειξαν τα οφέλη ειδικά σχεδιασμένων προγραμμάτων νοητικής ενδυνάμωσης που εφαρμόζονται μέσω ηλεκτρονικών υπολογιστών, όπως το πρόγραμμα Sociable.

Τι άλλο πρέπει να κάνει κάποιος για να μειώσει τον κίνδυνο της νόσου Αλτσχάιμερ;

Η προσεγγίση διατροφή και η δραστήρια κοινωνική ζωή επίσης διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην προστασία της μνήμης. Ψάρια, φρούτα και λαχανικά ωφελούν ιδιαίτερα τον εγκέφαλο, ενώ οι συχνές επισκέψεις και δραστηριότητες με φίλους επίσης είναι απαραίτητες.

## **Διάβασμα**

Το καθημερινό διάβασμα από την παιδική ηλικία ελαττώνει τον κίνδυνο άνοιας, ενώ κι αν ακόμα την παρουσιάσει κάποιος, η εξέλιξη της είναι βραδύτερη απ' ό,τι σε όσους δεν άνοιξαν βιβλίο στη ζωή τους

\* 48% βραδύτερος ο ρυθμός εκφύλισης της μνήμης σε όσους διαβάζουν και γράφουν καθημερινά

\* 32% βραδύτερος ο ρυθμός εκφύλισης της μνήμης σε όσους διαβάζουν και γράφουν μερικές φορές την εβδομάδα

\* 15% βραδύτερος ο ρυθμός εξέλιξης της άνοιας σε όσους διαβάζουν και γράφουν μια ζωή

## **Άσκηση**

Κολύμπι, περπάτημα, χορός, θαλάσσια σπορ, ποδήλατο και γενικότερα κάθε είδους φυσική δραστηριότητα φαίνεται ότι προστατεύει από τη νοητική εκφύλιση

\* 40% μικρότερος ο κίνδυνος άνοιας σε όσους γυμνάζονται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα

## **Διατροφή**

Η μεσογειακή διατροφή και κυρίως τα ψάρια, τα φρούτα και τα λαχανικά κάνουν καλό στην λειτουργία του εγκεφάλου και «θωρακίζουν» τη μνήμη

\* Να τρώτε τουλάχιστον 2-3 μερίδες ψάρι (κατά προτίμηση παχύ, όπως ο τόνος, ο σολομός, το σκουμπρί, η σαρδέλα) την εβδομάδα

\* Να τρώτε καθημερινά φρούτα και σαλάτες (ωμά ή ψημένα λαχανικά), με ποικιλία χρωμάτων

\* Να ακολουθείτε διατροφή με λίγα λιπαρά

\* Να τρώτε κυρίως υδατάνθρακες ολικής αλέσεως (ψωμί, δημητριακά, φρυγανιές κ.τ.λ.)

\* Να τρώτε όσπρια

\* Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προϊόντων κρέατος, γαλακτοκομικών με πολλά λιπαρά, τηγανητών, γλυκών, πρόχειρων φαγητών, τυποποιημένων φαγητών

### **Δραστήρια κοινωνική ζωή**

Όσοι έχουν ευρύ κοινωνικό κύκλο αποδίδουν καλύτερα σε τεστ μνήμης και νοητικών λειτουργιών, ενώ πιθανώς μειώνεται και ο κίνδυνος άνοιας αργότερα στη ζωή

### **Τι αυξάνει τον κίνδυνο άνοιας**

\* Σακχαρώδης διαβήτης

\* Υπέρταση

\* Δυσλιπιδαιμία (αυξημένη χοληστερόλη, τριγλυκερίδια)

\* Παχυσαρκία στην μέση ηλικία

\* Καθιστική ζωή

\* Έλλειψη κοινωνικής ζωής

\* Κατάθλιψη στη μέση ηλικία

### **Για να «γυμνάσετε» το μυαλό σας:**

\* Να διαβάζετε καθημερινά ποικιλία θεμάτων – από εφημερίδες και λογοτεχνικά βιβλία μέχρι περιοδικά με εκλαϊκευμένα επιστημονικά θέματα

\* Να κρατάτε ημερολόγιο

\* Να παίζετε επιτραπέζια παιχνίδια, να λύνετε σταυρόλεξα και γρίφους, να φτιάχνετε παζλ

\* Να βλέπετε «έξυπνα» τηλεόραση (λ.χ. κυρίως εκπαιδευτικές εκπομπές, ντοκιμαντέρ, ιστορικές και ιατρικές εκπομπές κ.τ.λ.)

- \* Να επισκέπτεστε μουσεία, πινακοθήκες, θέατρα, κινηματογράφους
- \* Να δηλώσετε συμμετοχή σε ποικίλες δραστηριότητες (λ.χ. του Δήμου σας)
- \* Να συμμετέχετε σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες με τα παιδιά και τα εγγόνια σας.
- \* Να επιστρέψετε στα θρανία (αρχίστε λ.χ. μαθήματα κομπιούτερ και ξένων γλωσσών).

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)