

Απλές αλλαγές στην καθημερινότητα προστατεύουν από την άνοια

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Θεολογία και Ζωή / Πεμπτουσία Ανάλεκτα \(pdf\)](#)



Μερικές απλές αλλαγές στον καθημερινό τρόπο ζωής φαίνεται ότι είναι αρκετές για να προστατεύσουν τον οργανισμό από την άνοια. Αυτό είναι το συμπέρασμα επιστημόνων από τη Σκοτία, οι οποίοι έπειτα από μελέτη έφτιαξαν μια λίστα με τα στοιχεία εκείνα που βοηθούν τον άνθρωπο να προστατεύσει τον εγκέφαλό του.

Μάλιστα, όπως αναφέρουν στην έκθεσή τους, οι κανόνες αυτοί βοηθούν και όσους έχουν ήδη εμφανίσει άνοια, αφού μπορούν να κρατήσουν τα συμπτώματα σε ελεγχόμενα επίπεδα.

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε από ερευνητές του Πανεπιστημίου Στέρλινγκ, οι οποίοι αναφέρουν ότι απλές αλλαγές, όπως η κατανάλωση πράσινου τσαγιού, η τακτική σωματική δραστηριότητα και μια διατροφή πλούσια σε ιχθυέλαια μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο άνοιας ακόμη και κατά 50%.

Σημαντική προστασία προσφέρουν επίσης οι βιταμίνες Β6 και Ε, καθώς και το κόκκινο κρασί - αρκεί να μην ξεπερνά το ένα ποτήρι τη μέρα.

Σε ό,τι αφορά τη σωματική δραστηριότητα, οι επιστήμονες αναφέρουν ότι εκτός από την τακτική γυμναστική, πολύ ευεργετικός είναι και ο χορός, ο οποίος είναι ιδανικός για άτομα οποιασδήποτε ηλικίας που για κάποιον λόγο δεν μπορούν να γυμναστούν.

Από τη λίστα των επιστημόνων δεν θα μπορούσαν να λείπουν και παράγοντες που επιδρούν θετικά στην ψυχολογία, όπως η μείωση του άγχους και της ανασφάλειας για την καθημερινότητα και το τι επιφυλάσσει το μέλλον, αλλά και η ικανότητα να απολαμβάνει κανείς όσα έχει να του δώσει ένα καλό περιβάλλον, που τον ξεκουράζει και τον εμπνέει.

Σύμφωνα με την καθηγήτρια June Andrews, όλα αυτά μπορεί να τα κάνει οποιοσδήποτε χωρίς να χρειάζεται να καταβάλει ιδιαίτερη προσπάθεια. «Το μήνυμα για όσους δεν θέλουν να φτάσουν στη διάγνωση είναι να ζουν με όσο το δυνατόν πιο θετική διάθεση», είπε στη Daily Express, τονίζοντας ότι ο ανθυγιεινός τρόπος ζωής ευθύνεται για τη μεγάλη αύξηση των περιστατικών άνοιας σε ολόκληρο τον κόσμο.

Πηγή: <http://www.ikypros.com/easyconsole.cfm?id=79340>