

29 Ιουνίου 2014

## Ένα ενεργό μυαλό αργεί να πέσει σε άνοια

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)





Όσο περισσότερο χρόνο απασχολεί κάποιος το μυαλό του, τόσο αυξάνει τις πιθανότητες να το διατηρήσει «κοφτερό» έως την τρίτη ηλικία, σύμφωνα με νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα.

Σύμφωνα με τη μελέτη, η «συνταγή» της διατήρησης ενός υγιούς νου στην τρίτη ηλικία είναι να μορφώνεται κανείς όσο περισσότερο μπορεί και να έχει μια εργασία με νοητικές προκλήσεις όσο γίνεται πιο νωρίς στη ζωή του.

Στη συνέχεια, μεγαλώνοντας, να μη σταματά να τροφοδοτεί με ερεθίσματα το μυαλό του, διαβάζοντας, κάνοντας κοινωνικές επαφές ή χρησιμοποιώντας τον υπολογιστή του έως τα γεράματα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής την ακτινολόγο Πρασάντι Βεμούρι της Κλινικής Mayo, διαπίστωσαν ότι οι 70ρηδες και οι 80ρηδες, οι οποίοι είχαν περισσότερα χρόνια εκπαίδευσης, διέθεταν εργασίες γεμάτες διανοητικές προκλήσεις και γενικότερα δεν είχαν σταματήσει ποτέ να κρατούν απασχολημένο το μυαλό τους με νέα πράγματα, εμφάνιζαν με καθυστέρηση έως εννέα ετών τα πρώτα προβλήματα μνήμης και άνοιας, σε σχέση με όσους ζούσαν καθημερινές ζωές χωρίς νοητικές προκλήσεις.

Γενικότερα, όσοι ασκούν «πνευματικά» επαγγέλματα και έχουν το υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο, εμφανίζουν με καθυστέρηση τουλάχιστον πέντε ετών σημάδια έκπτωσης των νοητικών λειτουργιών τους, σε σχέση με όσους απασχολούνται σε χειρωνακτικά επαγγέλματα.

Όμως και οι άνθρωποι που είναι χειρώνακτες και έχουν χαμηλότερο επίπεδο μόρφωσης, σύμφωνα με την μελέτη, μπορούν να ωφεληθούν, αν έστω και με καθυστέρηση αρχίσουν να κρατούν σε εγρήγορση τον νου τους με διάβασμα, σταυρόλεξα, δια βίου μάθηση (σεμινάρια κ.α.), χρήση υπολογιστών στο σπίτι (ιδίως για βιντεοπαιχνίδια), μουσικά όργανα και συναναστροφές με φίλους.

Άσχετα με το μορφωτικό επίπεδό τους και τη φύση της δουλειάς του, όσοι κάνουν κάτι νοητικά απαιτητικό τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, καθυστερούν κατά τουλάχιστον τρία χρόνια την εμφάνιση της άνοιας.

Στην πιο πλεονεκτική θέση από όλους, όπως έδειξε η έρευνα, είναι εκείνοι οι οποίοι ως νέοι σπούδασαν περισσότερα χρόνια και παράλληλα ξεκίνησαν από νωρίς να έχουν μια εργασία με νοητικές προκλήσεις, ενώ επιπλέον δε σταμάτησαν στιγμή να «διεγείρουν» το μυαλό τους με νέα ερεθίσματα, πλησιάζοντας την τρίτη ηλικία.

Αυτοί μπορούν να καθυστερήσουν την άνοια περισσότερα από οκτώ χρόνια.

Πηγή: ΑΜΠΕ

Πηγή: [naftemporiki.gr](http://naftemporiki.gr)