

## Τα παραπάνω κιλά «βαραίνουν» και την μνήμη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Όπως φαίνεται τα παραπάνω κιλά έχουν αρνητική επίδραση και στην λειτουργία της μνήμης*

Νέα μελέτη δείχνει ότι οι πιο παχύσαρκοι έχουν κακές μνημονικές επιδόσεις. Οι άνθρωποι που είναι παχύσαρκοι, έχουν χειρότερη μνήμη σε σχέση με τους συνομηλίκους τους που είναι αδύνατοι, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα.

Η μελέτη

Ερευνητές, με επικεφαλής τη δρ. Λούσι Τσέκε του Πανεπιστημίου του Κέμπριτζ διεξήγαγαν τεστ μνήμης σε 50 ανθρώπους ηλικίας 18 έως 35 ετών, επιβεβαιώνοντας ότι τα παραπάνω κιλά «βαραίνουν» και στην μνήμη.

Οι συμμετέχοντες είχαν δείκτη σωματικής μάζας -αναλογία βάρους προς ύψος- από 18 (κατώτερο φυσιολογικό) έως 51 (μεγάλη παχυσαρκία). Οι πιο παχύσαρκοι είχαν κατά μέσο όρο 15% χειρότερη μνημονική επίδοση σε σχέση με τους πιο αδύνατους. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, η χειρότερη μνήμη με τη σειρά της παίζει ρόλο στην παχυσαρκία, καθώς όταν κανείς έχει λιγότερο ζωντανή μνήμη του τι έχει φάει, τότε τείνει να φάει περισσότερο. Σε ακραία περίπτωση, όσοι

έχουν αμνησία, τρώνε κάθε λίγο και λιγάκι. Όπως είπε η Τσέκε, πρωτίστως η παχυσαρκία είναι θέμα ορμονών, κακής διατροφής και έλλειψης σωματικής άσκησης, όμως τα «παιγνίδια» του νου παίζουν το δικό τους σημαντικό ρόλο.

Προηγούμενα πειράματα σε ζώα είχαν δείξει ότι η παχυσαρκία συνδέεται με χειρότερη μνήμη και τώρα η νέα μικρή έρευνα φαίνεται να επιβεβαιώνει κάτι τέτοιο και στους ανθρώπους. Η μνήμη που επηρεάζεται αρνητικά, είναι η λεγόμενη «επεισοδιακή» ή «αυτοβιογραφική» μνήμη, δηλαδή η «βιντεοταινία» στο μυαλό μας, που καταγράφει τις παρελθούσες προσωπικές εμπειρίες, ενώ η γενική μνήμη μένει ανέπαφη από την παχυσαρκία. Η μελέτη δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «Quarterly Journal of Experimental Psychology».

**Πηγή:** [tovima.gr](http://tovima.gr)