

19 Δεκεμβρίου 2016

Κάντε παρέες για να έχετε υγιή νου!

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Οι

άνθρωποι που γίνονται μέλη σε πολιτικά κόμματα, σε περιβαλλοντικές, κοινωνικές, φιλανθρωπικές και εθελοντικές οργανώσεις και εν γένει σε ομάδες συλλογικές δράσης τείνουν να έχουν καλύτερες νοητικές επιδόσεις στην ηλικία των 50 ετών. Φαίνεται έτσι να προστατεύουν καλύτερα τον εγκέφαλό τους από την μελλοντική εμφάνιση άνοιας, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα.

Προηγούμενες έρευνες είχαν συμπεράνει ότι η κοινωνική ενσωμάτωση και η συμμετοχή σε κοινωνικά δίκτυα αυξάνουν τις πιθανότητες για υγιή νου, ενώ μειώνουν το στρες και τη μοναξιά. Η νέα μελέτη επιβεβαιώνει ότι αυτό συμβαίνει.

Η νέα έρευνα δείχνει ότι η ενεργοποίηση σε κοινωνικές δράσεις και συλλογικότητες παίζει θετικό ρόλο στην υγεία του νου. Γι' αυτό, οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι, παράλληλα με την έμφαση στη σωματική άσκηση, είναι καλό και από άποψη δημόσιας υγείας να ενθαρρύνεται η συμμετοχή των ανθρώπων σε κοινωνικές-συλλογικές δραστηριότητες.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής την καθηγήτρια Άν Μπούουλινγκ του Πανεπιστημίου του Σαουθάμπτον, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό περιοδικό ψυχολογίας BMC Psychology, ανέλυσαν στοιχεία για πάνω από 9.100 άτομα.

Στην ηλικία των 33 ετών, το 83% των συμμετεχόντων ανέφεραν ότι δεν συμμετείχαν σε καμία συλλογική δράση, ποσοστό που είχε μειωθεί στο 64% στην ηλικία των 50 (δηλαδή η συμμετοχή ήταν συχνότερη σε μεγαλύτερες ηλικίες). Οι συμμετέχοντες είχαν κάνει στα 11 τους μια σειρά από γνωσιακά-νοητικά τεστ, καθώς και άλλα τεστ στα 50 τους (μνήμης, προσοχής, ταχύτητας σκέψης, συγκέντρωσης κ.α.).

Διαπιστώθηκε ότι η γνωσιακή-νοητική κατάσταση σχεδόν του ενός τρίτου των ατόμων εμφάνιζε διαχρονική επιδείνωση ανάμεσα στις ηλικίες των 11 και των 50 ετών, ενώ του 44% δεν είχε μεταβολή. Το ένα τέταρτο εμφάνισε βελτίωση με το πέρασμα του χρόνου.

Όσοι είχαν συμμετοχή σε κοινωνικές και συλλογικές δραστηριότητες τόσο στην ηλικία των 33 όσο και των 50 ετών, είχαν καλύτερες επιδόσεις στα τεστ. Όσο μεγαλύτερη ήταν αυτή η συμμετοχή (για περισσότερο χρόνο, σε περισσότερες ομάδες κλπ.), τόσο καλύτερες ήσαν οι επιδόσεις στα τεστ.

Η μελέτη, επίσης, επιβεβαίωσε ευρήματα προηγούμενων μελετών ότι οι πενήντάρηδες με χαμηλότερο εισόδημα και με μικρότερη μόρφωση έχουν χειρότερες επιδόσεις στα νοητικά τεστ.

Πηγές: ΑΠΕ- capital.gr