

27 Φεβρουαρίου 2022

Μυαλό: Μην τρομάζετε, δεν το «χάνετε» - Να τι σας συμβαίνει

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Τι συμβαίνει και καθώς μεγαλώνουμε, τα νοητικά αντανακλαστικά μας μειώνονται; Μήπως είναι «σημάδι» άνοιας; Γερμανοί ερευνητές μας καθησυχάζουν και εξηγούν τί πραγματικά συμβαίνει



Έχετε «πατήσει» τα 60 και νιώθετε ότι χρειάζεστε περισσότερο χρόνο για να απαντήσετε σε μια ερώτηση, να πάρετε μια απόφαση ή να αντιδράσετε σε μια πρόκληση της στιγμής;

Εσείς, που όταν ήσασταν 20 χρονών το μυαλό σας «έκοβε» σαν ξυράφι;

Μελέτη που δημοσιεύεται στο Nature Human Behaviour απαντά στο τι μπορεί να σας συμβαίνει.

Οι χρόνοι αντίδρασης του εγκεφάλου τείνουν να επιβραδύνουν καθώς μεγαλώνουμε αλλά σύμφωνα με τους ερευνητές του γερμανικού Ινστιτούτου Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου της Χαϊδελβέργης αυτό δεν οφείλεται στην εξασθένηση της ταχύτητας με την οποία επεξεργάζεται τις πληροφορίες.

«Είναι επειδή ο χρόνος απόκρισής σας παρεμποδίζεται από παράγοντες πέρα από τη νοητική («γνωστική») ευκρίνειά σας», εξηγεί ο Mischa von Krause ερευνητής του ινστιτούτου.

Και συμπληρώνει πως «η έρευνά μας τώρα δείχνει ότι αυτή η επιβράδυνση δεν οφείλεται στη μείωση της ταχύτητας γνωστικής επεξεργασίας. Μέχρι την Τρίτη Ηλικία, η ταχύτητα επεξεργασίας των πληροφοριών στο πλαίσιο της μελέτης που εστιάσαμε ελάχιστα αλλάζει».

Αλλά όσο μεγαλώνουμε γινόμαστε λιγότερο παρορμητικοί και τα σωματικά αντανακλαστικά μας αρχίζουν να μειώνονται από την ηλικία των 20 ετών και

έπειτα. Έτσι επιβραδύνονται οι αντιδράσεις μας στο εξωτερικό περιβάλλον αλλά «αυτό δεν οφείλεται στο ότι ο εγκέφαλός σας γίνεται λιγότερο οξύς», υπογραμμίζουν οι ερευνητές.

«Οι βραδύτερες αντιδράσεις εξηγούνται από το γεγονός ότι γινόμαστε πιο επιφυλακτικοί κατά την λήψη των αποφάσεων μας καθώς μεγαλώνουμε προσπαθώντας να διδαχθούμε από τα λάθη του παρελθόντος και να μην κάνουμε άλλα. Παράλληλα, οι αισθητηριακές δεξιότητές μας, πχ το πάτημα ενός κουμπιού σε ένα συγκεκριμένο ερέθισμα κατά τη διάρκεια ενός τεστ, επιβραδύνουν με την πάροδο της ηλικίας», εξηγεί ο Δρ von Krause.

Η μελέτη

Στο πλαίσιο της μελέτης αναλύθηκαν στοιχεία για πάνω από 1,2 εκατομμύρια άτομα που είχαν λάβει μέρος σε online πείραμα για την αξιολόγηση των αντιδράσεων τους σε ένα τεστ εγκεφάλου. Οι συμμετέχοντες έπρεπε να κατηγοριοποιήσουν μια σειρά λέξεων και εικόνων που αναβόσβηναν στην οθόνη του υπολογιστή πατώντας το σωστό κουμπί.

Ο χρόνος ανταπόκρισης άρχιζε να επιβραδύνει μετά την ηλικία των 20 ετών. Αλλά αναλύοντας πιο προσεκτικά τα στοιχεία οι επιστήμονες παρατήρησαν ότι οι βραδύτερες αντιδράσεις οφείλονταν σε εξωγενείς παράγοντες και όχι στην ικανότητα του εγκεφάλου να επεξεργάζεται τις πληροφορίες. Η νοητική διαδικασία της λήψης μιας απόφασης για τη σωστή απάντηση δεν άρχισε να επιβραδύνει παρά μετά την ηλικία των 60 ετών.

«Οι συγγραφείς προηγούμενων μελετών έχουν συνήθως ερμηνεύσει τους βραδύτερους χρόνους αντίδρασης σε ηλικιωμένους ως ένδειξη γνωστικής επιβράδυνσης», λέει Δρ ο von Krause. «Μέσω ενός μαθηματικού μοντέλου μπορέσαμε να δείξουμε ότι υπάρχουν και άλλες αιτίες για τις αργές αποκρίσεις που μπορούν να εξηγήσουν καλύτερα την κατάσταση», προσθέτει τονίζοντας ότι «το ότι μεγαλώνουμε δεν σημαίνει απαραίτητως ότι αρχίσαμε να ξεχνάμε».

Σύμφωνα με τον ίδιο ενώ παρατηρήθηκε μια γενική μείωση της διανοητικής ταχύτητας που σχετίζεται με την ηλικία ξεκινώντας από την ηλικία περίπου των 60 ετών, διαπιστώθηκε επίσης μεγάλη διακύμανση στη νοητική ταχύτητα σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Δηλαδή, υπήρχαν πολλοί ηλικιωμένοι που εξακολουθούσαν να παρουσιάζουν πολύ υψηλά επίπεδα νοητικής ταχύτητας.

«Το γιατί μερικοί άνθρωποι καταφέρνουν να διατηρούν υψηλή νοητική ταχύτητα ακόμη και σε μεγάλη ηλικία είναι μια πολύ ενδιαφέρουσα υπόθεση για μελλοντική έρευνα», λέει.

Πηγή: ygeiamou.gr