

15 Αυγούστου 2022

Άνοια: Πώς θα αποκτήσετε μυαλό 10 χρόνια νεότερο - Όλα τα μυστικά

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Συνήθειες που, αν τις εντάξετε στον τρόπο ζωής σας, μπορούν να ενισχύσουν το μυαλό σας και να αποτρέψουν την εμφάνιση της άνοιας αποκαλύπτουν Βρετανοί ερευνητές



Ακόμα κι αν οι πιθανότητες δεν είναι με το μέρος μας από την παιδική ηλικία, δραστηριότητες όπως η εκμάθηση μιας νέας γλώσσας, ο εθελοντισμός και η κηπουρική κατά τη διάρκεια της μέσης ηλικίας συγκαταλέγονται στις συνήθειες που θωρακίζουν την υγεία του εγκεφάλου και τον ξανανιώνουν χαρίζοντάς τους έως και μια δεκαετία ανανέωσης, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε στο *Neurology*.

Όπως σημειώνουν οι ερευνητές από την Ιατρική Σχολή Brighton και Sussex, ένας πνευματικά, κοινωνικά και σωματικά ενεργός τρόπος ζωής μπορεί να προστατεύσει από την εμφάνιση της άνοιας και τη γνωστική εξασθένηση.

Η μελέτη παρακολούθησε σχεδόν 1.200 Βρετανούς, γεννημένους το 1946, σε διαφορετικά χρονικά σημεία της ζωής τους, για να διαπιστωθεί πώς οι συνήθειες και το μορφωτικό τους επίπεδο επηρέασαν την απόδοση του εγκεφάλου τους κατά το γήρας.

Ειδικότερα, εξέτασαν τη γνωστική τους ικανότητα στην ηλικία των οκτώ ετών, αλλά και το «γνωστικό τους απόθεμα», το οποίο συνδύαζε το μορφωτικό τους επίπεδο μέχρι την ηλικία των 26 ετών, τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες αναψυχής όταν ήταν 43 ετών και το επάγγελμά τους και την ικανότητα της ανάγνωσης μέχρι να κλείσουν τα 53.

Όταν οι συμμετέχοντες έκλεισαν και τα 69 τους χρόνια, υποβλήθηκαν σε ένα τεστ γνωστικών ικανοτήτων. Το τεστ αυτό είχε μέγιστη βαθμολογία 100 και η μέση

βαθμολογία των συμμετεχόντων ήταν 92.

Η ερευνητική ομάδα διαπίστωσε ότι όσοι είχαν υψηλότερες επιδόσεις στο τεστ νοημοσύνης, είχαν περισσότερες πιθανότητες να έχουν υψηλότερες βαθμολογίες και στις παλαιότερες αξιολογήσεις - τις παιδικές γνωστικές δεξιότητες, τον «δείκτη γνωστικού αποθέματος» και τα τεστ ικανότητας της ανάγνωσης.

Επιπλέον, οι πτυχιούχοι μπορεί να είχαν καλύτερες επιδόσεις, ωστόσο, σύμφωνα με τους ερευνητές, όσοι συνέχισαν να μαθαίνουν καινούρια πράγματα, διατηρούσαν έναν πιο υγιή εγκέφαλο. Βασικό ρόλο έπαιζαν η ενασχόληση με χόμπι, όπως:

μαθήματα ενηλίκων

συμμετοχή σε λέσχες

εθελοντική εργασία

κοινωνικές δραστηριότητες

κηπουρική

Τα άτομα που συμμετείχαν σε έως τέσσερις δραστηριότητες, σημείωσαν και καλύτερες επιδόσεις.

Η συγγραφέας της μελέτης Dr Dorina Cadar σημείωσε σχετικά: «Τα αποτελέσματα αυτά είναι συναρπαστικά, διότι αναδεικνύουν ότι η γνωστική ικανότητα επηρεάζεται από παράγοντες καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Είναι ενθαρρυντικό να διαπιστώνουμε ότι η δημιουργία του γνωστικού αποθέματος ενός ατόμου μπορεί να αντισταθμίσει την αρνητική επίδραση της χαμηλής γνωστικής ικανότητας στην παιδική ηλικία για όσους ενδεχομένως δεν είχαν επωφεληθεί από μια πλούσια παιδική ηλικία και να προσφέρει ισχυρότερη νοητική ανθεκτικότητα μέχρι τη μετέπειτα ζωή τους».

Πηγή: ygeiamou.gr