

25 Μαρτίου 2023

## **Είστε 55αρης και δυσκολεύεστε να κάνετε δύο πράγματα μαζί; Για ποια νόσο πρέπει να ανησυχήσετε**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Μήπως δυσκολεύεστε να περπατάτε και να μιλάτε ταυτόχρονα; Ή να σκέφτεστε καθώς βαδίζετε; Νεότερη μελέτη αναδεικνύει ένα σημαντικό κίνδυνο για την υγεία του εγκεφάλου, που μπορεί να κρύβει αυτό το πρώιμο σημάδι γήρανσης



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Ένας από τους ευκολότερους τρόπους να διατηρήσουν οι ηλικιωμένοι τη φυσική τους κατάσταση και την κινητικότητά τους είναι να περπατούν καθημερινά. Εάν όμως δυσκολεύονται να συνδυάσουν το βάδισμα και την ομιλία, ενδεχομένως αυτή η παρατήρηση να αποτελεί σημάδι γνωστικής εξασθένησης.

Πιο συγκεκριμένα, στο παρελθόν έχει αποδειχθεί ότι η αδυναμία ταυτόχρονης εκτέλεσης εργασιών, ακόμα και των πιο απλών, αποτελεί προάγγελο επικείμενης άνοιας και μια νεότερη μελέτη το επιβεβαιώνει, επισημαίνοντας όμως ότι αυτή η ικανότητα εξασθενεί νωρίτερα από το προβλεπόμενο χρονικό περιθώριο.

Με το γήρας, η ικανότητα του εγκεφάλου να χειρίζεται ταυτόχρονα πολλαπλές εργασίες μειώνεται. Η ικανότητα λοιπόν της ταυτόχρονης ομιλίας και βαδίσματος, σύμφωνα με τη μελέτη, αρχίζει να εξασθενεί μια δεκαετία νωρίτερα, στα 55 χρόνια δηλαδή ενός ατόμου, παρά στα 65. Αυτή η αδυναμία θα μπορούσε να αποβεί επικίνδυνη και για τη σωματική ακεραιότητα των ηλικιωμένων, λόγω των ενδεχόμενων πτώσεων από την απουσία συντονισμού.

Υπάρχουν, όμως, διάφοροι παράγοντες που συμβάλλουν στη μείωση των δεξιοτήτων αυτών και οι περισσότεροι σχετίζονται με την υγεία του εγκεφάλου.

Μελέτες στο παρελθόν έχουν αποδείξει ότι καθώς γερνάμε, οι συνδέσεις μεταξύ των νευρώνων στον εγκέφαλο μειώνονται, επιβαρύνοντας την

αποτελεσματικότητά τους, ειδικά στις περιοχές του εγκεφάλου που εμπλέκονται στην προσοχή, καθώς και στην επεξεργασία πληροφοριών.

Η συγκεκριμένη μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο *The Lancet Healthy Longevity*, εξέτασε περίπου 1000 άτομα στην Ισπανία την περίοδο μεταξύ του Μαΐου 2018 και Ιουλίου 2020. Από αυτούς, περισσότεροι από 600 αξιολογήθηκαν ως προς την ικανότητά τους να περπατούν και να σκέφτονται ταυτόχρονα.

Όπως διαπιστώθηκε, οι ηλικιωμένοι είχαν χειρότερη απόδοση να συντονίσουν το περπάτημα με τη σκέψη τους, γεγονός που υποδηλώνει ότι η γνωστική λειτουργία ή/και η υποκείμενη υγεία του εγκεφάλου συνέβαλαν σημαντικά σε αυτή την απόκλιση.

Άλλες έρευνες έχουν υποδείξει ότι όσοι έχουν μεγαλύτερη αδυναμία να κάνουν δύο πράγματα ταυτόχρονα έχουν σημαντικά μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν άνοια.

«Η ικανότητα της διπλής εργασίας, στους τομείς της νευρολογίας και της γήρανσης, είναι ένας σημαντικός δείκτης της υγείας του εγκεφάλου», εξηγεί ο επικεφαλής ερευνητής Junhong Zhou, επιστήμονας στο Ινστιτούτο Έρευνας της Γήρανσης Hinda και Arthur Marcus της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ. «Αυτή η σχετιζόμενη με την ηλικία αδυναμία βαδίσματος με δύο ταυτόχρονες δραστηριότητες μπορεί να υποδεικνύει, σε πολύ μικρότερη ηλικία, τότε θα πρέπει να αρχίσουν οι παρεμβάσεις για την πρόληψη της άνοιας» κατέληξε.

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