

15 Απριλίου 2023

Θέλετε μυαλό ξυράφι στα 70; Έρευνα αποκαλύπτει το μυστικό που θα μας γλιτώσει από την άνοια

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



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Σας τάραξε η είδηση για την μετωποκροταφική άνοια που αντιμετωπίζει ο Μπρους Γουίλις μόλις στα 67 του; Τρέμετε στην απειλή της άνοιας καθώς τα χρόνια περνούν; Υπάρχει μια λύση που μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο άνοιας σε μεγαλύτερη ηλικία.



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Ό,τι και αν επιλέξετε - είτε είναι μια βόλτα στο πάρκο είτε ο ημιμαραθώνιος της Αθήνας- μπορεί να σας βοηθήσει να αποφύγετε την άνοια σε μεγαλύτερη ηλικία. Οι ερευνητές από την Ιατρική Σχολή του University College London υποστηρίζουν ότι οποιαδήποτε δραστηριότητα σε κάθε ηλικία οδηγεί σε καλύτερη εγκεφαλική λειτουργία μετέπειτα στη ζωή. Το μυστικό όμως για την διατήρηση της οξύνοιας και της μνήμης στην ενήλικη ζωή είναι η ύπαρξη μιας ρουτίνας στην άσκηση. Με άλλα λόγια η συστηματική και όχι η περιστασιακή ενασχόληση με αυτή.

Η μακροχρόνια έρευνα δημοσιεύθηκε online στο Journal of Neurology Neurosurgery and Psychiatry. Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι τα ευρήματα παρέμειναν στατιστικά σημαντικά ακόμη και αφού ελήφθησαν υπόψιν παράγοντες όπως η αντιληπτική ικανότητα στην παιδική ηλικία, το οικογενειακό εισόδημα και το μορφωτικό επίπεδο.

Οι ερευνητές εξέτασαν τους συσχετισμούς μεταξύ μιας σειράς γνωστικών τεστ στην ηλικία των 69 ετών και της αναφερόμενης δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο αυτού του ατόμου στις ακόλουθες ηλικίες: 36, 43, 53, 60- 64 και 69 ετών. Συνολικά ερωτήθηκαν 1.400 Βρετανοί άνδρες και γυναίκες. Τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας κατηγοριοποιήθηκαν ως εξής: καθιστική ζωή, μέτρια ενεργή (1 έως 4 φορές το μήνα), πιο δραστήρια (5 ή περισσότερες φορές το μήνα). Επίσης δημιουργήθηκε μια κλίμακα φυσικής δραστηριότητας από το μηδέν (καθιστική ζωή σε κάθε ηλικία) έως το πέντε (σωματικά δραστήριος σε κάθε ηλικία).

Ο ένας στους εννέα συμμετέχοντες (11%) ήταν και παρέμενε μη δραστήριος σωματικά σε κάθε περίοδο της ζωής του, σύμφωνα με τα αποτελέσματα. Επίσης το 17% ήταν δραστήριοι κατά τη διάρκεια μιας συγκεκριμένης περιόδου της ζωής τους, άλλο ένα 17% ήταν δραστήριοι κατά τη διάρκεια τεσσάρων κρίσιμων σταδίων της ζωής τους, ενώ το 15% ήταν και παρέμεναν σωματικά δραστήριοι.

Η ομάδα των ερευνητών αξιολόγησε την αντιληπτική ικανότητα των συμμετεχόντων στα 69 έτη με τεστ αξιολόγησης προσοχής, προσανατολισμού, μνήμης και λεκτικής ικανότητας, αλλά και παραμετροποίηση παραγόντων κινδύνου γνωστικής εξασθένησης όπως η καρδιαγγειακή κατάσταση και το ύποπτο για τη νόσο Αλτσχάιμερ γονίδιο APOE-ε4.

Συνολικά οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η σωματική δραστηριότητα σε κάθε ηλικία οδηγούσε σε υψηλότερες επιδόσεις σε τεστ αντιληπτικής ικανότητας, λεκτικής μνήμης και επεξεργασίας λόγου στην ηλικία των 69 ετών. Η ερευνητική ομάδα προσθέτει ότι η επίδραση της σωματικής δραστηριότητας είναι παρόμοια σε κάθε φάση της ενήλικης ζωής και αφορά τόσο εκείνους με μέτρια όσο και με μεγάλης ένταση σωματική δραστηριότητα οδηγώντας στο συμπέρασμα ότι ακόμη και η συμμετοχή με αραιή συχνότητα σε αθλήματα π.χ. μια φορά το μήνα σχετίζεται με υψηλότερη αντιληπτική ικανότητα.

Το βασικό μήνυμα της μελέτης είναι ότι η ενασχόληση με μια αθλητική δραστηριότητα ή ελαφρύ σπορ καθολη τη διάρκεια της ζωής ξεκινώντας από την παιδική ηλικία μπορεί να είναι ακόμη πιο σημαντική για την νοητική λειτουργία συγκριτικά με τον χρόνο ή την συχνότητα της σωματικής δραστηριότητας σε μια συγκεκριμένη περίοδο.

Παραμένει ωστόσο μια μελέτη παρατήρησης και ως τέτοια δεν μπορεί να διαπιστωθεί μια σχέση αιτίου αιτιατού αναφορικά με τη σύνδεση της σωματικής δραστηριότητας με την γνωστική εξασθένηση.

Πηγή: ygeiamou.gr