

3 Σεπτεμβρίου 2023

Άνοια: Οι δραστηριότητες που διαφυλάσσουν μυαλό και μνήμη

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



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Ποτέ δεν είναι αργά να ξεκινήσουμε την εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας, ειδικά για το καλό του εγκεφάλου μας σύμφωνα με νεότερη μελέτη



PHOTO: SHUTTERSTOCK

«Μάθε τέχνη κι άσ' την, κι αν πεινάσεις πιάσ' την» λέει μια γνωστή παροιμία. Αν και η συγκεκριμένη παροιμία αναφέρεται στην ευχέρεια που θα μπορούσαν να προσφέρουν οι πολλαπλές γνώσεις στην καλύτερη επαγγελματική αποκατάσταση, θα μπορούσε εξίσου η εκμάθηση μιας νέας τέχνης να συμβάλει στην εύρυθμη λειτουργία του εγκεφάλου; Μια νεότερη μελέτη απαντά θετικά.

Σύμφωνα με τα νεότερα ερευνητικά στοιχεία, που δημοσιεύτηκαν στο *Frontiers in Aging Neuroscience*, η συστηματική συμμετοχή σε εκπαιδευτικά μαθήματα ενηλίκων, για παράδειγμα μαθήματα ξένων γλωσσών ή άλλων δεξιοτήτων, σχετίζεται με μικρότερη γνωστική εξασθένηση και αντίστοιχα με μικρότερες πιθανότητες εμφάνισης της άνοιας.



PHOTO: SHUTTERSTOCK

«Αποδείξαμε ότι οι άνθρωποι που παρακολουθούν μαθήματα εκπαίδευσης ενηλίκων έχουν μικρότερο κίνδυνο να εμφανίσουν άνοια πέντε χρόνια αργότερα. Η εκπαίδευση ενηλίκων συνδέεται επίσης με την καλύτερη διατήρηση της μη λεκτικής σκέψης με την αύξηση της ηλικίας» δήλωσε ο δρ Hikaru Takeuchi, πρώτος συγγραφέας της μελέτης από το Πανεπιστήμιο Τοχόκου στο Σεντάι της Ιαπωνίας.

Οι ερευνητές από το Ινστιτούτο Ανάπτυξης, Γήρανσης και Καρκίνου του Πανεπιστημίου Τοχόκου ανέλυσαν δεδομένα από την UK Biobank, εστιάζοντας σε 282.421 συμμετέχοντες για την εκπόνηση της παρούσας μελέτης. Οι ηλικίες τους κυμαίνονταν μεταξύ 40 και 69 ετών. Με βάση τον γονότυπό τους σε 133 σχετικούς πολυμορφισμούς ενός τόπου (SNPs) στο DNA τους, οι συμμετέχοντες έλαβαν ένα ατομικό προγνωστικό «πολυγονιδιακό σκορ κινδύνου» για την εμφάνιση άνοιας, με γνώμονα την παρακολούθηση των μαθημάτων, χωρίς όμως να διευκρινιστεί η συχνότητα, το θέμα ή το ακαδημαϊκό επίπεδο.

Κατά τη διάρκεια της ερευνητικής παρακολούθησης, από το 2014 έως το 2018, οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε μια σειρά ψυχολογικών και γνωστικών δοκιμασιών, όπως για παράδειγμα, σε τεστ για την οπτικοχωρική μνήμη και τον χρόνο αντίδρασης. Το 1,1% των συμμετεχόντων ανέπτυξε άνοια κατά τη διάρκεια της μελέτης.

Συνολικά, διαπιστώθηκε ότι όσοι συμμετέχοντες παρακολουθούσαν τα μαθήματα ενηλίκων είχαν 19% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης άνοιας σε σχέση με τους συμμετέχοντες που δεν συμμετείχαν σε εκπαιδεύσεις ενηλίκων. Μάλιστα, τα αποτελέσματα ήταν παρεμφερή, όταν αποκλείστηκαν οι συμμετέχοντες με ιστορικό διαβήτη, υπερλιπιδαιμίας, καρδιαγγειακών παθήσεων, καρκίνου ή ψυχικής νόσου.

Τα αποτελέσματα έδειξαν, επίσης, ότι τα άτομα που συμμετείχαν σε προγράμματα κατάρτισης διατήρησαν τις επιδόσεις τους στην ενεργητική σκέψη και στη μη λεκτική συλλογιστική καλύτερα από τους συνομηλίκους τους που δεν εκπαιδεύτηκαν. Ωστόσο, η εκπαίδευση ενηλίκων δεν επηρέασε τη διατήρηση της οπτικοχωρικής μνήμης ή τον χρόνο αντίδρασης.

«Μια εξήγηση γι' αυτά τα θετικά αποτελέσματα είναι το γεγονός ότι η ενασχόληση με πνευματικές δραστηριότητες έχει ευεργετικά αποτελέσματα στο νευρικό σύστημα, το οποίο με τη σειρά του μπορεί να αποτρέψει την άνοια. Σύμφωνα με τη δική μας μελέτη παρατήρησης, θα μπορούσε να υπάρχει άμεση αιτιώδης σχέση μεταξύ της εκπαίδευσης ενηλίκων και του χαμηλότερου κινδύνου άνοιας» επισημαίνει ο συν-συγγραφέας της μελέτης δρ Ryuta Kawashima, από το ίδιο Ινστιτούτο.

Ο δρ Hikaгу Takeuchi πρότεινε, τέλος, να γίνει μια τυχαιοποιημένη κλινική δοκιμή για να αποδειχθεί τυχόν προστατευτική επίδραση της εκπαίδευσης ενηλίκων, για την επαλήθευση των δεδομένων.

Πηγή: ygeiamou.gr