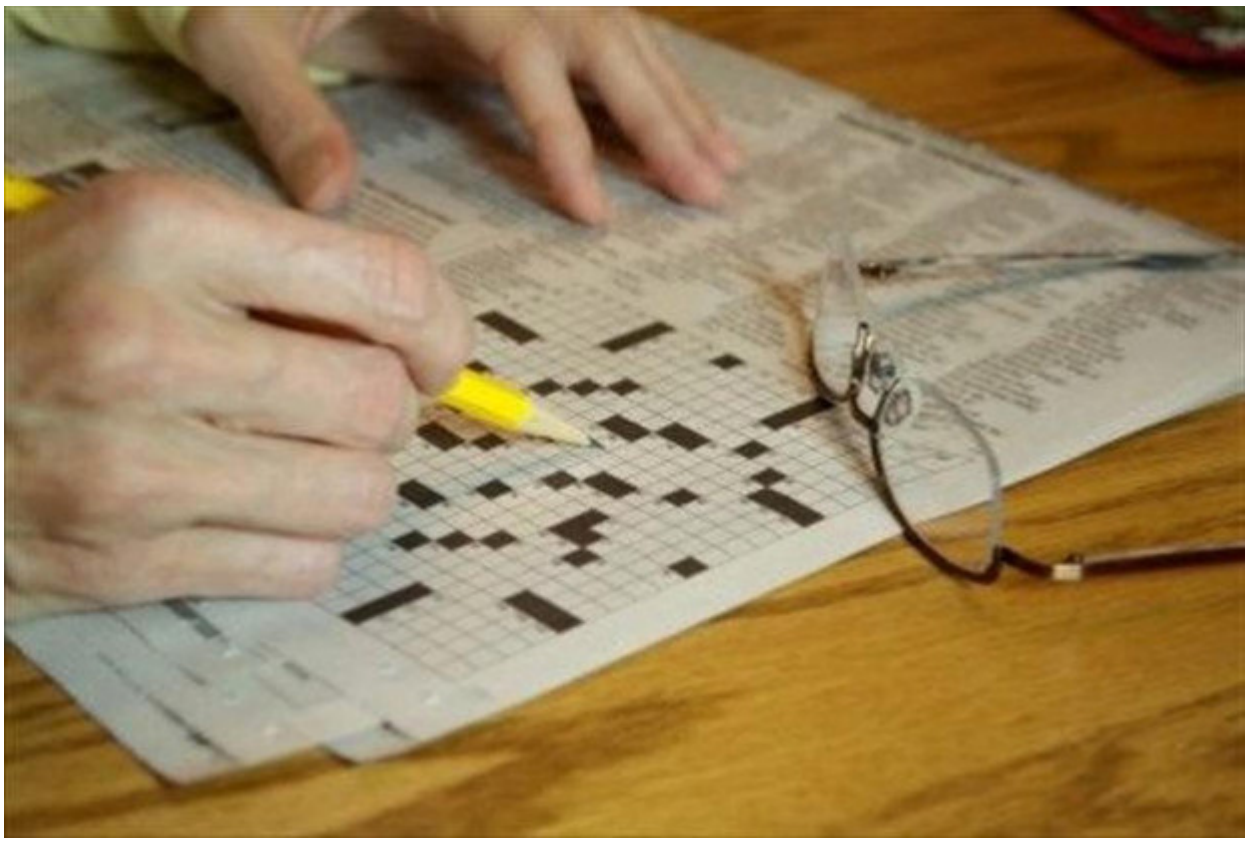
18 Ιουλίου 2013

Διάβασμα και σταυρόλεξα «θωρακίζουν» τη μνήμη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτό:alfavita.gr

Το διάβασμα και τα σταυρόλεξα από νωρίς στη ζωή μπορεί να συμβάλλουν στη διατήρηση της μνήμης μέχρι τα βαθιά γηρατειά – και όσο πιο πολύ ασχολείται κάποιος με αυτά, τόσο το καλύτερο, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.

Το διάβασμα και τα σταυρόλεξα από νωρίς στη ζωή μπορεί να συμβάλλουν στη διατήρηση της μνήμης μέχρι τα βαθιά γηρατειά – και όσο πιο πολύ ασχολείται κάποιος με αυτά, τόσο το καλύτερο, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.

Όπως έδειξε, οι συστηματικές δραστηριότητες που διεγείρουν τον εγκέφαλο, σχετίζονται με βραδύτερο ρυθμό εκφύλισης των νοητικών λειτουργιών.

Προγενέστερες μελέτες είχαν δείξει ότι οι ηλικιωμένοι που διατηρούν δραστήριο τον εγκέφαλό τους, διατρέχουν μειωμένο κίνδυνο να εκδηλώσουν άνοια.

Ωστόσο, η παρούσα μελέτη έδειξε πως η μνήμη ωφελείται ιδιαιτέρως όταν κάποιος αρχίζει να ασχολείται με αυτές σε καθημερινή βάση, πολύ νωρίτερα στη ζωή.

Η μελέτη, που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «Neurology», πραγματοποιήθηκε σε 294 εθελοντές, οι οποίοι είχαν ηλικία 55 ετών και άνω όταν δήλωσαν συμμετοχή σε αυτήν.

Οι ερευνητές τους ζήτησαν να συμπληρώσουν ειδικά ερωτηματολόγια για την ενασχόληση με πνευματικές δραστηριότητες (λ.χ. διάβασμα, σταυρόλεξα, παζλ, παιχνίδια μνήμης) στην παιδική, εφηβική και ενήλικη ζωή τους.

Επιπλέον, τους υπέβαλλαν σε εξετάσεις κάθε έξι χρόνια έως τον θάνατό τους, σε μέση ηλικία 89 ετών. Μετά θάνατον, εξέτασαν τους εγκεφάλους τους, αναζητώντας τυχόν ενδείξεις άνοιας.

Όπως διαπίστωσαν, όσοι ασχολούνταν καθημερινά με πνευματικές δραστηριότητες καθ’ όλη τη διάρκεια της ζωής τους, είχαν ρυθμό εκφύλισης της μνήμης κατά 32% βραδύτερο σε σύγκριση με όσους είχαν μέτρια ενασχόληση με αυτές και κατά 48% βραδύτερο απ’ ό,τι όσοι διάβαζαν ή έλυναν σταυρόλεξα αραιά και που.

Ακόμα, δε, κι όταν εκδήλωσαν άνοια, η ρυθμός εξέλιξής της ήταν μειωμένος κατά 15% σε σύγκριση με τους υπόλοιπους.

«Τα ευρήματά μας υποδηλώνουν ότι η συστηματική εξάσκηση του εγκεφάλου από τις πρώτες κιόλας δεκαετίες της ζωής, είναι πολύ σημαντική για την υγεία του στην τρίτη ηλικία», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Ρόμπερτ Σ. Γουϊλσον, νευροψυχολόγος στο Κέντρο Νόσου Αλτσχάιμερ του Πανεπιστημίου Rush, στο Σικάγο.

«Συνεπώς, καλό είναι να προσπαθούμε να ασχολούμαστε καθημερινά με δραστηριότητες απαιτητικές για τον εγκέφαλό μας», πρόσθεσε.

Πηγή:tanea.gr –iatrica.gr