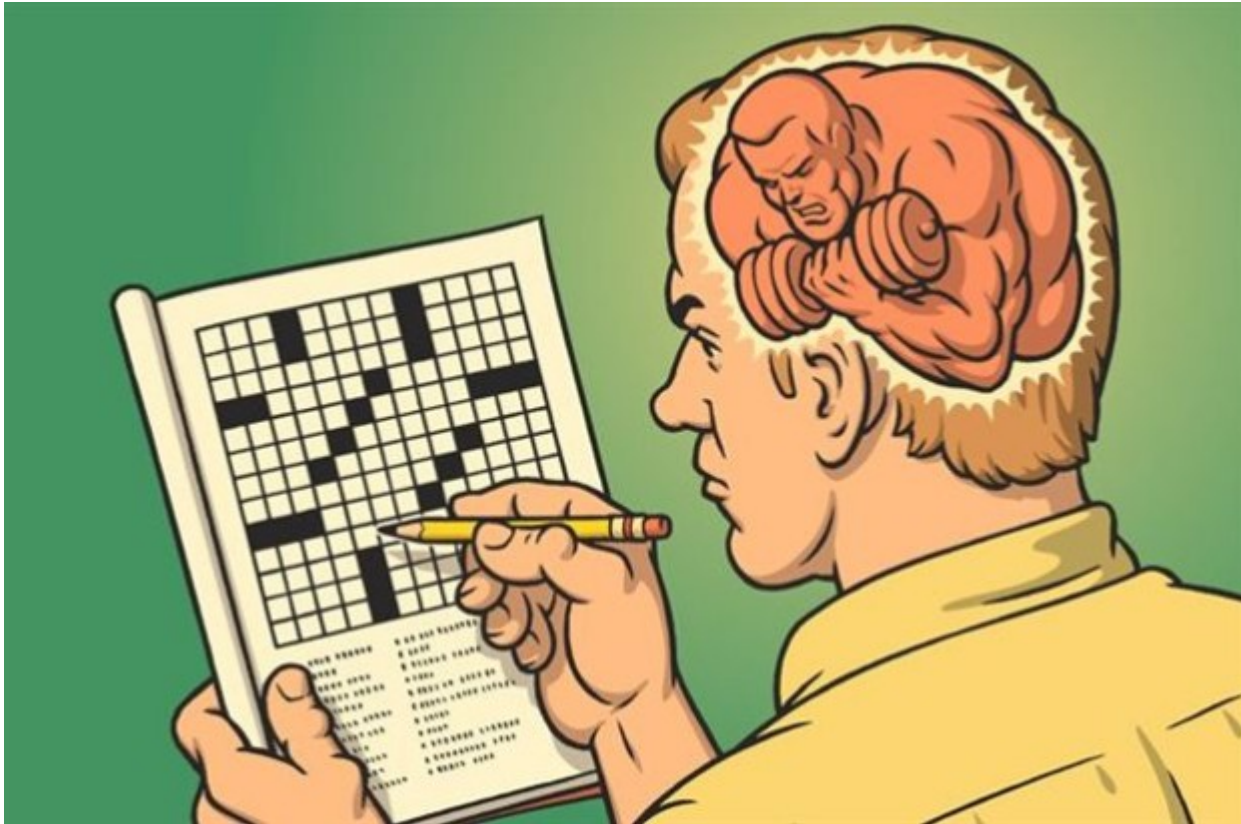


Σταυρόλεξα κατά της άνοιας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Παιχνίδια λέξεων και καρτών «ακονίζουν» το μυαλό και τονώνουν τη μνήμη

Λονδίνο

Ένα σταυρόλεξο την ημέρα, την άνοια κάνει πέρα υποστηρίζει νέα αμερικανική μελέτη. Όπως είδαν ερευνητές από το Ινστιτούτο για τη νόσο Αλτσχάιμερ και το Κέντρο Έρευνας της Αλτσχάιμερ στο Ουισκόνσιν, δραστηριότητες που ενισχύουν τις νοητικές λειτουργίες θα μπορούσαν ενδεχομένως να «θωρακίσουν» τον εγκέφαλο από την εμφάνιση της νόσου Αλτσχάιμερ.

Η νέα μελέτη

Στο πλαίσιο της μελέτης των αμερικανών ειδικών έλαβαν μέρος 329 υγιή άτομα με μέσο όρο ηλικίας τα 60 έτη, τα οποία αντιμετώπιζαν υψηλό κίνδυνο εμφάνισης της νόσου λόγω βεβαρημένου οικογενειακού ιστορικού.

Πέρα από τις απαιτούμενες απεικονιστικές τεχνικές, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν και ερωτηματολόγια για να μάθουν τις καθημερινές συνήθειες των συμμετεχόντων, π.χ. πόσο συχνά διάβαζαν, επισκέπτονταν μουσεία, έπαιζαν χαρτιά

ή άλλα παιχνίδια με κάρτες ή έλυναν σταυρόλεξα.

Παρατήρησαν λοιπόν, ότι όσοι δήλωναν ότι έλυναν συχνά σταυρόλεξα ή έπαιζαν παιχνίδια με κάρτες ή χαρτιά εμφάνιζαν μεγαλύτερο εγκεφαλικό όγκο, συγκριτικά με τους υπόλοιπους. Ακόμα, οι ίδιοι συγκέντρωναν υψηλότερο σκορ σε νοητικά τεστ στα οποία είχαν υποβληθεί.

Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι, για κάποια άτομα, οι συγκεκριμένες δραστηριότητες θα μπορούσαν να συμβάλλουν στην πρόληψη της νόσου, καθώς «ξυπνούν» ευαίσθητες εγκεφαλικές δομές και νοητικές λειτουργίες που επηρεάζονται κατά την εκδήλωση του Αλτσχάιμερ, ενώ παράλληλα «γυμνάζουν» τη μνήμη τους.

Τα ευρήματα των Αμερικανών παρουσιάστηκαν στο πλαίσιο του διεθνούς συνεδρίου της ένωσης για τη νόσο Αλτσχάιμερ, που πραγματοποιείται στην Κοπεγχάγη, στη Δανία.

Υγιεινός τρόπος ζωής για «κοφτερό» μυαλό

«Αν και τέτοιες μελέτες παρατήρησης δεν μπορούν να προσδιορίσουν τα ακριβή αίτια και την επίδραση των συγκεκριμένων δραστηριοτήτων, παρόλα αυτά μπορούν να επισημάνουν παράγοντες που θα μπορούσαν να προσφέρουν προστασία ενάντια στην νοητική φθορά και στην εκδήλωση της άνοιας» σχολιάζει από την πλευρά της η δρ Λόρα Φιπς, υπεύθυνη επικοινωνίας στον βρετανικό οργανισμό Alzheimer's Research UK.

«Προηγούμενες μελέτες είχαν δείξει κρατώντας τον εγκέφαλό μας "δραστήριο", είναι σαν να παρατείνουμε την ικανότητά του να αντιστέκεται στη νοητική φθορά που συνοδεύει τη νόσο. Τα νέα ευρήματα παραπέμπουν στο γνωστό "χρησιμοποίησέ το ή αποχαιρέτα το"» λέει η ίδια.

«Ωστόσο, να σημειωθεί ότι οι εθελοντές που έλαβαν μέρος στη μελέτη δεν έπασχαν από άνοια, γεγονός που σημαίνει ότι βάσει των αποτελεσμάτων, δε μπορούμε να πούμε μετά βεβαιότητας ότι η ανάγνωση βιβλίων, η επίλυση σταυρόλεξων ή τα παιχνίδια με κάρτες ή χαρτιά θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε αποτελεσματική πρόληψη της νόσου» υποστηρίζει η δρ Φιπς από την πλευρά της.

«Ένας υγιεινός τρόπος ζωής θα μπορούσε να αποτελεί τον αποτελεσματικότερο τρόπο πρόληψης κατά του Αλτσχάιμερ – υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, συχνή σωματική άσκηση, αποχή από το τσιγάρο, παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης και των επιπέδων της χοληστερόλης και διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους» καταλήγει η ειδικός.

Ειρήνη Βενιού

Πηγή: tovima.gr