23 Σεπτεμβρίου 2014

Οι “4 εντολές” για να μην πάθετε άνοια

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, περισσότεροι από 35 εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο πάσχουν από άνοια. Κάθε χρόνο, καταγράφονται 7,7 νέα περιστατικά της νευροεκφυλιστικής νόσου.

Μια νέα έκθεση, το ενημερωμένο World Alzheimer Report για το 2014, απευθύνεται σε καθέναν από εμάς ξεχωριστά και καταδεικνύει ποια είναι τα μέτρα που μπορούμε να πάρουμε σήμερα κιόλας για να μειώσουμε τον κίνδυνο άνοιας.

Αν και οι διάφορες μορφές άνοιας, όπως το Αλτσχάιμερ, οφείλονται σε μεγάλο βαθμό στη φυσιολογική διαδικασία της γήρανσης ή στην κληρονομικότητα –παράγοντες στους οποίους δεν μπορούμε να παρέμβουμε– υπάρχουν τέσσερις συνήθειες που μπορούμε όλοι να υιοθετήσουμε προκειμένου να κρατήσουμε το μυαλό μας σε φόρμα: να τρώμε υγιεινά, να γυμναζόμαστε τακτικά, να βρούμε ενδιαφέροντα χόμπι και να κόψουμε το κάπνισμα.

Παράλληλα, η έκθεση αναφέρει πως οι κυβερνήσεις της κάθε χώρας μεμονωμένα θα πρέπει να καταρτίσουν προγράμματα πρόληψης και διαχείρισης της υπέρτασης, του διαβήτη και τη καρδιοπάθειας.

Η νέα έκθεση που εκπονήθηκε από τον οργανισμό Alzheimer’s Disease International αναφέρει πως ο διαβήτης αυξάνει τον κίνδυνο άνοιας κατά 50%. Αφού η παχυσαρκία και η αποχή από τη σωματική άσκηση αποτελούν παράγοντες κινδύνου

για το μεταβολικό σύνδρομο, η σωστή διαχείριση του βάρους και η γυμναστική είναι δύο απαραίτητα μέτρα και για την πρόληψη της άνοιας μακροπρόθεσμα.

Πηγή: onmed.gr