



Οι

ρυτίδες στο πρόσωπο, οι πόνοι στις αρθρώσεις και τα περιττά κιλά που συσσωρεύονται γύρω από τη μέση είναι μερικά μόνο από τα προφανή σημάδια που αποκαλύπτουν ότι το σώμα μας γερνά επικίνδυνα.

Ωστόσο, οι πολύπλοκες διεργασίες που εκτελούνται στον εγκέφαλό μας όσο μεγαλώνουμε δεν είναι εξίσου εμφανείς.

Ο οργανισμός Public Health England, ο οποίος υπάγεται στο βρετανικό Υπουργείο Υγείας, σχεδίασε ένα απλό αλλά εξαιρετικά χρήσιμο τεστ που φανερώνει αν ο εγκέφαλός μας γερνά πιο γρήγορα από το υπόλοιπο σώμα μας!

Οι ερωτήσεις του τεστ αφορούν μεταξύ άλλων στο βάρος, τη φυσική κατάσταση, τα επίπεδα της χοληστερόλης και την κατανάλωση αλκοόλ, καθώς οι παράγοντες αυτοί παίζουν σημαντικό ρόλο στην εγκεφαλική λειτουργία και μπορούν ως ένα βαθμό να προβλέψουν την εκδήλωση άνοιας.

Σημειώστε ΝΑΙ ή ΟΧΙ δίπλα στις παρακάτω προτάσεις, ανάλογα αν σας αντιπροσωπεύουν ή όχι. Στη συνέχεια, υπολογίστε τη συνολική βαθμολογία σας και διαβάστε τα αποτελέσματα.

1. Κοιμάμαι τουλάχιστον επτά ώρες καθημερινά.
2. Τρώω τουλάχιστον πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά.
3. Τρώω τουλάχιστον μία μερίδα μούρα (βατόμουρα, μύρτιλα κ.λπ.) καθημερινά.
4. Τρώω ψητό ψάρι τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.

5. Παίρνω συμπλήρωμα Ω-3 λιπαρών οξέων ή συμπλήρωμα λιναρόσπορου τουλάχιστον πέντε φορές την εβδομάδα.
 6. Παίρνω συμπλήρωμα φυλλικού οξέος και πολυβιταμίνη καθημερινά.
 7. Παίρνω καθημερινά μικρή δόση ασπιρίνης.
 8. Πίνω κόκκινο κρασί ή χυμό σταφύλι τουλάχιστον πέντε φορές την εβδομάδα.
 9. Γυμνάζομαι για 30 λεπτά τουλάχιστον, σχεδόν καθημερινά (τουλάχιστον 3 ώρες σε εβδομαδιαία βάση).
 10. Διαβάζω βιβλία, λύνω σταυρόλεξα ή Σουντόκου και ασχολούμαι με δραστηριότητες που αφορούν σε δοκιμές απομνημόνευσης, υπολογισμών και ανάλυσης τουλάχιστον πέντε φορές την εβδομάδα.
 11. Αρκετοί συγγενείς μου έζησαν ως τα 80 χωρίς να παρουσιάσουν προβλήματα μνήμης.
 12. Η χοληστερίνη μου δεν είναι πάνω από 5,2 mmol/l.
 13. Η «κακή» χοληστερίνη μου (LDL) δεν είναι πάνω από 3,3 mmol/l.
 14. Δεν έχω ξεπεράσει το φυσιολογικό Δείκτη Μάζας Σώματος (βάρος(kg) / (ύψος)² = 18,5 έως 24,9).
 15. Ακολουθώ μεσογειακή διατροφή, πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής άλεσης, φασόλια, ξηρούς καρπούς, σπόρους και ελαιόλαδο.
 16. Δεν χρησιμοποιώ βούτυρο ή μαργαρίνη.
 17. Δεν καπνίζω.
 18. Δεν έχω υπέρταση.
 19. Δεν έχω διαβήτη.
 20. Δεν έχω υψηλά τριγλυκερίδια, συσσωρευμένο λίπος στην κοιλιά και υψηλή πίεση.
 21. Δεν πάσχω από διαταραχές του ύπνου (υπνική άπνοια, χρόνια αϋπνία).
 22. Δεν αντιμετωπίζω στρες στην καθημερινότητά μου.
 23. Απολαμβάνω την υποστήριξη συγγενών και αγαπημένων προσώπων και απολαμβάνω μαζί τους ευχάριστες στιγμές.
 24. Δεν αντιμετωπίζω πρόβλημα με τη βραχυπρόθεσμη μνήμη μου.
 25. Θέλω να αποφύγω το Αλτσχάιμερ και θα κάνω ό,τι χρειαστεί για να το πετύχω.
- Μετρήστε τα NAI που σημειώσατε και δείτε τα αποτελέσματα.
- 0-11: Είναι πολύ πιθανό να πάθετε Αλτσχάιμερ. Πόσων ετών είστε; Προσθέστε 10 χρόνια σε αυτόν τον αριθμό και θα δείτε ποια είναι η ηλικία του εγκεφάλου σας.
- 12-14: Κινδυνεύετε από Αλτσχάιμερ αλλά υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης. Η ηλικία του εγκεφάλου σας είναι κατά 5 χρόνια μεγαλύτερη από την πραγματική σας ηλικία.
- 15-19: Η ηλικία του εγκεφάλου σας ταυτίζεται με την πραγματική σας ηλικία. Δείτε ποιες μικρές αλλαγές μπορείτε να κάνετε στις καθημερινές σας συνήθειες ώστε να μειώσετε ακόμη περισσότερο τον κίνδυνο Αλτσχάιμερ.

20-22: Το μυαλό σας είναι κατά 10 χρόνια πιο νέο από... εσάς! Φαίνεται πως προσέχετε πολύ τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική σας υγεία.

23-25: Εάν υπάρχει κάποιος που διαβάζει αυτές τις γραμμές, σίγουρα του αξίζουν συγχαρητήρια! Τα άτομα που ακολουθούν όλες τις παραπάνω οδηγίες στην καθημερινή τους ζωή αντιμετωπίζουν πολύ μικρό κίνδυνο να εκδηλώσουν Αλτσχάιμερ ή κάποια άλλη μορφή άνοιας.

Πηγή: onmed.gr