29 Δεκεμβρίου 2014

Όσο πιο δύσκολη είναι η δουλειά μας τόσο πιο γερή μνήμη έχουμε

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Μια θεωρία είναι ότι το περιβάλλον με πολλά ερεθίσματα βοηθά να χτιστεί νοητικό απόθεμα που προστατεύει τον εγκέφαλο από νοητική εξασθένηση.

Άνθρωποι που εργάζονται σε πολύπλοκες, πνευματικά απαιτητικές δουλειές, όπως δικηγόροι και γραφίστες, μπορεί ενδεχομένως να έχουν καλύτερη μνήμη σε μεγάλη ηλικία, αναφέρει νέα έρευνα.

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε περισσότερους από 1.000 Σκοτσέζους 70 ετών, ανακάλυψε ότι όσοι είχαν πολύπλοκα επαγγέλματα εμφάνιζαν καλύτερη επίδοση σε τεστ μνήμης και σκέψης.

Μια θεωρία είναι ότι το περιβάλλον με πολλά ερεθίσματα βοηθά να χτιστεί νοητικό απόθεμα που προστατεύει τον εγκέφαλο από νοητική εξασθένηση.

Η ερευνητική ομάδα από το Heriot-Watt University, στο Εδιμβούργο, σχεδιάζει τώρα περισσότερες έρευνες ώστε να εξετάσει πώς ο τρόπος ζωής και το επάγγελμα αλληλεπιδρούν και επηρεάζουν την απώλεια μνήμης.

Οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε τεστ μνήμης, ταχύτητας επεξεργασίας

δεδομένων και νοητικής ικανότητας, ενώ συμπλήρωσαν και ερωτηματολόγιο για την εργασιακή τους ζωή.

Η ανάλυση έδειξε ότι όσοι είχαν δουλειά που απαιτούσε πολύπλοκες ικανότητες στο χειρισμό στοιχείων ή ανθρώπων, όπως διοίκηση ή διδασκαλία, είχαν καλύτερο σκορ σε τεστ μνήμης και σκέψης σε σχέση με ανθρώπους που εργάζονταν σε λιγότερο πνευματικά απαιτητικές δουλειές.

Για να αποκλειστεί ότι όσοι είχαν πολύπλοκα επαγγέλματα ενδεχομένως είχαν εξ αρχής καλύτερες νοητικές ικανότητες, οι ερευνητές εξέτασαν σκορ που είχαν πετύχει στην Scottish Mental Survey, το 1947, όταν η ηλικία τους ήταν τα 11 χρόνια.

Ανακάλυψαν ότι το όφελος μειώθηκε αλλά παρόλα αυτά υπήρχε σχέση μεταξύ της απαιτητικής πνευματικά εργασίας και της καλύτερης νοητικής ικανότητας χρόνια μετά τη συνταξιοδότηση.

Ο ερευνητής Dr Alan Gow δήλωσε ότι τα ευρήματα βοηθούν στον εντοπισμό του είδους των απαιτήσεων που διατηρούν τη μνήμη και τη σκέψη αργότερα.

Πρόσθεσε ότι ήταν σπάνιο για αυτού του είδους τις έρευνες να λάβουν υπόψη προηγούμενες ικανότητες.

Η έρευνα δημοσιεύεται στο περιοδικό «Neurology».

Πηγή: naftemporiki.gr