

## Δείτε ποιες συνήθειες «σκοτώνουν» τα



νευρογένεση είναι η διαδικασία ανάπτυξης των εγκεφαλικών κυττάρων, όχι μόνο στα πρώτα στάδια της ζωής μας, αλλά και στην ενηλικίωση. Όμως όσο μεγαλώνουμε, διάφοροι παράγοντες επεμβαίνουν στη διαδικασία της νευρογένεσης και μπορεί να οδηγήσουν τα εγκεφαλικά μας κύτταρα στον θάνατο.

Δείτε τρεις από αυτούς, που βρίσκονται υπό τον έλεγχό μας, και πρέπει οπωσδήποτε να ανατρέψουμε:

### **Έλλειψη ύπνου**

Ανάλογα με την ηλικία μας, πρέπει να κοιμόμαστε 7-14 ώρες (9+ ώρες αφορούν μόνο σε μικρά παιδιά). Χρειάζονται αρκετές ώρες ο εγκέφαλός μας να μπορέσει να περάσει αρκετές φορές από όλα τα στάδια του ύπνου, από τα πιο ελαφριά έως τα πιο βαθιά. Κατά τη διάρκεια του σταδίου REM, ενεργοποιούνται οι περιοχές του εγκεφάλου που ελέγχουν τη διαδικασία της μάθησης. Τότε εδραιώνονται και αποθηκεύονται οι αναμνήσεις μας και αναπληρώνεται η χαμένη μας ενέργεια. Γι' αυτό άλλωστε κάποιος που δεν έχει κοιμηθεί αρκετά δεν μπορεί να συγκεντρωθεί, να συγκρατήσει πληροφορίες και να αποδώσει επαρκώς. Έχει διαπιστωθεί στο πλαίσιο ερευνών ότι οι νευρώνες στην περιοχή του εγκεφάλου που ρυθμίζει την παραγωγή ενέργειας (υπομέλας τόπος) αρχίζουν σταδιακά να πεθαίνουν λόγω της

χρόνιας έλλειψης ύπνου. Μία ακόμη μελέτη έδειξε ότι η έλλειψη ύπνου οδηγεί σε συρρίκνωση του εγκεφαλικού φλοιού και του ιππόκαμπου, ιδιαίτερα σε άτομα άνω των 60 ετών.

### **Αφυδάτωση**

Το αλκοόλ οδηγεί έμμεσα τα εγκεφαλικά κύτταρα στον θάνατο, καθώς αφυδατώνει τον οργανισμό. Εμποδίζει τη δράση μιας ορμόνης (βαζοπρεσσίνη) που είναι υπεύθυνη για τη διατήρηση των υγρών στο σώμα. Η επίδραση αυτή έχει σαν αποτέλεσμα να επισκεπτόμαστε συχνότερα την τουαλέτα και να χάνουμε πολύτιμες ποσότητες υγρών. Δεδομένου ότι το 75% του εγκεφάλου μας αποτελείται από νερό, η επαρκής ενυδάτωση είναι απαραίτητη για να λειτουργήσει σωστά.

### **Στρες**

Όταν αντιμετωπίζουμε έντονο στρες για πολύ καιρό, τα επίπεδα της λεγόμενης ορμόνης του στρες (κορτιζόλη) αυξάνονται υπερβολικά, με αποτέλεσμα να μην μπορεί να την διαχειριστεί ο οργανισμός μας. Η κορτιζόλη ενεργοποιεί μια σειρά από βιολογικές διεργασίες ώστε να κατευθυνθεί η ενέργεια εκεί που χρειάζεται περισσότερο. Για παράδειγμα, η πέψη επιβραδύνεται και οι παλμοί της καρδιάς αυξάνονται. Στα άτομα με χρόνια στρες, τα επίπεδα της κορτιζόλης είναι τόσο ανεβασμένα, που μεταβάλλεται η διαδικασία παραγωγής εγκεφαλικών κυττάρων.

Από τη Βίκυ Καρατζαφέρη, υπεύθυνη θεμάτων υγείας [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)