27 Οκτωβρίου 2015

Πώς θα μειώσετε στο μισό τον κίνδυνο άνοιας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η άνοια είναι η απώλεια της γενικής νοητικής ικανότητας σε ένα άτομο μη εξασθενημένο άτομο, πέραν της φυσιολογικής γήρανσης.

Η άνοια μπορεί να είναι στάσιμη, ως αποτέλεσμα μίας μοναδικής γενικής εγκεφαλικής βλάβης, ή προοδευτική, με αποτέλεσμα τη μακροπρόθεσμη μείωση της νόησης που οφείλεται σε βλάβη ή ασθένεια του σώματος.

Παρά το γεγονός ότι είναι πολύ πιο συχνή στους ηλικιωμένους (περίπου 5% των ατόμων άνω των 65 ετών έχει άνοια), μπορεί να παρουσιαστεί και πριν από την ηλικία των 65 ετών, οπότε και ονομάζεται «άνοια πρώιμης έναρξης».

Βρετανοί επιστήμονες δημιούργησαν τον «χρυσό δεκάλογο προστασίας από την άνοια», ένα κατάλογο με δέκα απλές συμβουλές που μπορεί να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε μυαλό «ξυράφι» μέχρι τα βαθιά σας γηρατειά.

Ο δεκάλογος ουσιαστικά αποτελείται από δέκα «καλές συνήθειες», οι οποίες υπόσχονται να μειώσουν κατά το ήμισυ τον κίνδυνο άνοιας που όλοι διατρέχουμε.

Οι δέκα κανόνες είναι:

-Να προσλαμβάνετε επαρκείς ποσότητες από βιταμίνες όπως η Β6 και η Ε
-Να προσλαμβάνετε επαρκείς ποσότητες ιχθυελαίων
-Να πίνετε πράσινο τσάι
-Να πίνετε ένα ποτηράκι κόκκινο κρασί την ημέρα
-Να μην μεθάτε
-Να ασχολείστε καθημερινά με κάτι δραστήριο σωματικά
-Να διατηρείτε το μυαλό σας απασχολημένο
-Να μάθετε χορούς
-Να μην ανησυχείτε για τη ζωή
-Να απολαμβάνετε ένα πλούσιο και γεμάτο ερεθίσματα περιβάλλον.

Πηγή: onmed.gr