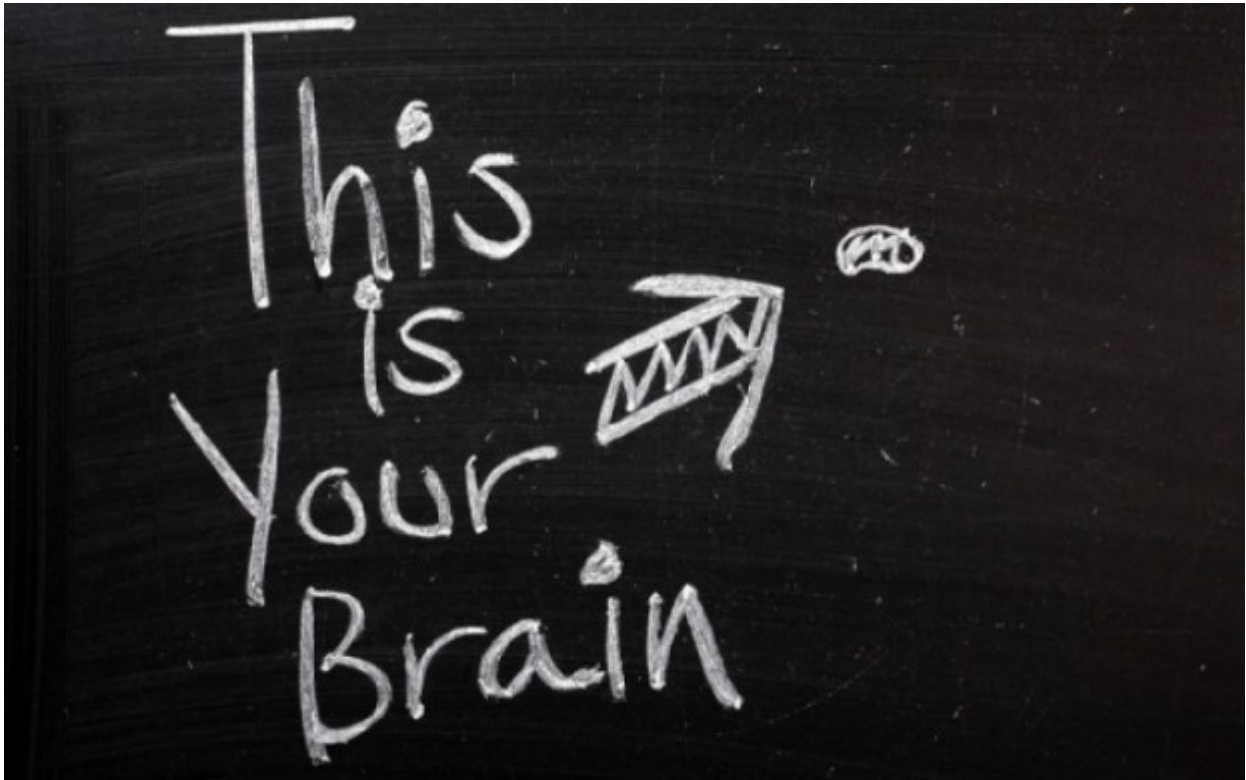


Η μοντέρνα συνήθεια που συρρικνώνει τον



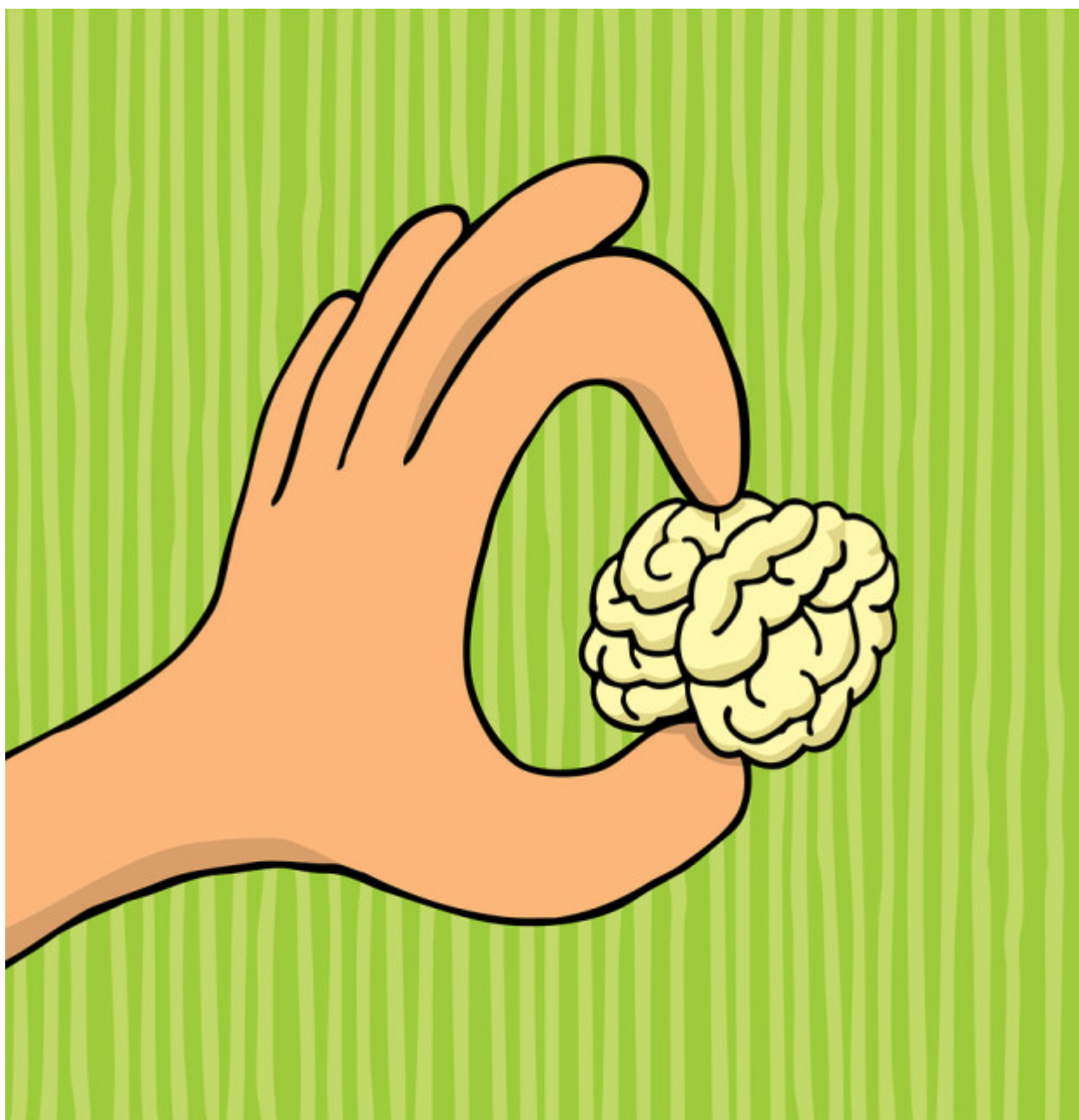
Οι

σύγχρονες «δυτικές» συνήθειες μόνο καλό δεν κάνουν στην υγεία μας. Το πρόχειρο φαγητό, ο λίγος ύπνος και το πολύ αλκοόλ μάς βάζουν σε κίνδυνο τώρα και στο μέλλον.

Τώρα, μια νέα επιστημονική μελέτη έρχεται να υπογραμμίσει ότι μια μοντέρνα συνήθεια που λίγο-πολύ όλοι έχουμε υιοθετήσει μπορεί να οδηγήσει μακροπρόθεσμα στη «συρρίκνωση» του εγκεφάλου, κατ' επέκταση επιταχύνοντας την πρόωρη γήρανσή του.

Η καθιστική ζωή στη μέση ηλικία και η αποχή από τη σωματική άσκηση, γράφουν οι ερευνητές στην επιθεώρηση *Neurology* της Αμερικανικής Ακαδημίας Νευρολογίας, συνδέεται με αυξημένες πιθανότητες «συρρίκνωσης» του εγκεφάλου σε διάστημα 20ετίας.

Η μελέτη συσχετίζει την κακή «φόρμα» ενός μεσήλικα με τον μειωμένο όγκο του εγκεφάλου του ως ηλικιωμένου, άρα με την πρόωρη εγκεφαλική-νοητική γήρανσή του.



Cartoon illustration of a Hand holding tiny brain

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη Νικόλ Σπαρτάνο της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Βοστώνης, μελέτησαν στοιχεία για 1.583 ανθρώπους με μέση ηλικία τα 40 έτη, κανένας εκ των οποίων δεν είχε διαγνωσθεί με άνοια ή καρδιοπάθεια.

Οι συμμετέχοντες έκαναν τεστ κόπωσης και αντοχής σε «διάδρομο», καθώς και έλεγχο του εγκεφάλου τους με την μέθοδο της μαγνητικής νευροαπεικόνισης. Όσο χειρότερη ήταν η επίδοση των ατόμων στο «διάδρομο», τόσο μικρότερος ήταν ο όγκος του εγκεφάλου τους μετά από δύο δεκαετίες.

Οι άνθρωποι που ανέβαζαν πιο γρήγορα καρδιακούς παλμούς και αρτηριακή πίεση κατά την άσκηση, ήταν πιθανότερο να έχουν μικρότερο εγκέφαλο ως ηλικιωμένοι. Όσοι δεν ασκούνται σωματικά στη μέση ηλικία, είναι αυτοί που συνήθως εμφανίζουν υπέρταση και ταχυπαλμία, ακόμη και με σχετικά ήπια άσκηση.

Η Σπαρτάνο επεσήμανε πάντως πως η μελέτη διαπίστωσε μεν μια σαφή συσχέτιση ανάμεσα στη «φόρμα» κάποιου ως μεσήλικα και στο μέγεθος του εγκεφάλου του μετά από χρόνια, χωρίς όμως να αποδεικνύει πως υπάρχει σχέση αιτίου-αιτιατού ανάμεσά τους.

Πηγή: onmed.gr