15 Μαΐου 2016

Μπορούμε να κρατήσουμε το μυαλό μας σε φόρμα;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

έγκαιρη διάγνωση του Alzheimer και η αναγνώριση των συμπτωμάτων ήδη από τα αρχικά στάδια εμφάνισης τους είναι καθοριστικής σημασίας για την επιβράδυνση της εξέλιξης της νόσου. Μπορούμε όμως να προλάβουμε την άνοια; Η απάντηση είναι ναι. Με μικρές αλλαγές στην καθημερινότητά μας θα καταφέρουμε να κρατήσουμε το μυαλό μας σε "φόρμα".

Είναι η απώλεια μνήμης φυσιολογική στους ηλικιωμένους; Προσβάλλει μόνο τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας; Η νόσος Alzheimer μπορεί να προληφθεί και να αντιμετωπιστεί; Σύμφωνα με τους γιατρούς, όλοι μας είναι πιθανό στο μέλλον να εμφανίσουμε κάποια μορφή άνοιας. Η νόσος Alzheimer είναι η πιο γνωστή και η πιο συχνή περίπτωση άνοιας μετά την ηλικία των 65 ετών, οπότε και εμφανίζονται συνήθως τα πρώτα κλινικά συμπτώματα.

Όμως το Alzheimer είναι μια νόσος που μπορεί να προληφθεί. Σύμφωνα με την Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών μικρές αλλά σημαντικές αλλαγές στην καθημερινότητά μας μπορούν να κρατήσουν το μυαλό σε εγρήγορση:

Υγιεινή διατροφή: η σωστή διατροφή παίζει ρόλο σε όλες τις ηλικίες, ιδιαίτερα όμως στους ηλικιωμένους, καθώς πολλές έρευνες έχουν καταδείξει τη σημασία της καλής διατροφής στην πρόληψη της άνοιας. Ακολουθήστε το μοντέλο της υγιεινής διατροφής και καταναλώστε συχνά ψάρια, φρούτα, φρέσκα λαχανικά, όσπρια, ξηρούς καρπούς. Αποφύγετε τα ζωικά λίπη.
Αγγειακοί παράγοντες κινδύνου: ελέγχετε δηλαδή τακτικά την πίεση, το σάκχαρο και τα επίπεδα χοληστερίνης.

Σωματική άσκηση: ένα συστηματικό πρόγραμμα άσκησης βοηθά στην πρόληψη της άνοιας και μειώνει την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων. Ασχοληθείτε με τη σωματική δραστηριότητα που σας ευχαριστεί για τουλάχιστον 30 λεπτά καθημερινά. Επίσης μπορείτε να προσθέσετε στην καθημερινότητά σας "έξυπνες" συνήθειες, όπως να καταργήσετε τη χρήση του ασανσέρ ή να μην χρησιμοποιείτε το αυτοκίνητό σας για μικρές αποστάσεις, να φροντίζετε τον κήπο σας και να περπατάτε με φίλους.

Πνευματική άσκηση: Ο καλύτερος τρόπος για να κρατήσουμε το μυαλό μας σε φόρμα είναι η πνευματική άσκηση. Όσο πιο πολύ γυμνάζουμε τον εγκέφαλο μας, τόσο περισσότερο δυναμώνει. Διαβάστε εφημερίδες, βιβλία και περιοδικά. Παίξτε μπιρίμπα, σκάκι ή τάβλι, μάθετε κάτι καινούργιο όπως μια ξένη γλώσσα, χορό, κιθάρα. Εξοικειωθείτε με τη νέα τεχνολογία και εξερευνήστε το διαδίκτυο.

Κοινωνικοποίηση: Η μοναξιά είναι παράγοντας κινδύνου για την άνοια. Η επαφή

με άλλους ανθρώπους βοηθά στην καταπολέμηση του άγχους και βελτιώνει τη διάθεση. Προγραμματίστε τακτικές συναντήσει σε φίλους σας, επισκεφτείτε χώρους γνώσης και ψυχαγωγίας (μουσεία και γκαλερί, θέατρα και κινηματογράφο) ή παίξτε με τα εγγόνια σας.

Πηγή: capital.gr