6 Ιουλίου 2022

Κοινωνική απομόνωση: Πώς μεταμορφώνει τον εγκέφαλο και αυξάνει τον κίνδυνο άνοιας

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Τι συμβαίνει όταν απομονωνόμαστε κοινωνικά; Οι ειδικοί παρουσιάζουν πώς επηρεάζεται ο εγκέφαλος όταν λιγοστεύουν οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και προτείνουν λύσεις για να έχουμε μυαλό ξυράφι ως τα βαθιά γεράματα

Sad lonely senior man eating soup in empty apart

ύμφωνα με την υπόθεση του κοινωνικού εγκεφάλου, ο ανθρώπινος εγκέφαλος εξελίχθηκε ειδικά για να υποστηρίζει τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Είναι μια ιδέα άλλωστε που επικρατεί από την αρχαιότητα, με τον Αριστοτέλη να υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος είναι φύσει «ζώον πολιτικόν». Διαφορετικές μελέτες φυσικά συμπληρώνουν αυτή την πεποίθηση, υποστηρίζοντας ότι η συμμετοχή σε μια ομάδα μπορεί βελτιώσει το αίσθημα της ευεξίας και της ικανοποίησης για τη ζωή.

Τι συμβαίνει όμως όταν είμαστε πιο μοναχικοί ή κοινωνικά απομονωμένοι; Πρόσφατη μελέτη των Barbara Jacquelyn Sahakian, Καθηγήτρια Κλινικής

Νευροψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Cambridge, Christelle Langley, Μεταδιδακτορική ερευνήτρια στη Γνωστική Νευροεπιστήμη του Πανεπιστημίου του Κέιμπριτζ, Chun Shen Μεταδιδακτορική ερευνήτρια από το Πανεπιστήμιο Fudan και Jianfeng Feng, Καθηγητή Επιστήμης και Τεχνολογίας για την Εγκεφαλική Νοημοσύνη από Πανεπιστήμιο Fudan, που δημοσιεύθηκε στο Neurology και τα στοιχεία της παρουσιάζονται με άρθρο τους στο The Conversation, επισημαίνει τη συσχέτιση της κοινωνικής απομόνωσης με αλλαγές στη δομή του εγκεφάλου και τη νόηση – τη νοητική διαδικασία απόκτησης γνώσεων-, αυξάνοντας μάλιστα τον κίνδυνο άνοιας στους ηλικιωμένους ενήλικες.

Η πορεία της έρευνας

Οι ερευνητές θέλησαν να εξετάσουν ενδελεχώς τον τρόπο με τον οποίο η κοινωνική απομόνωση επηρεάζει τη φαιά ουσία – τις περιοχές του εγκεφάλου στο εξωτερικό στρώμα του εγκεφάλου, που αποτελούνται από νευρώνες. Γι΄αυτό, εξέτασαν δεδομένα από σχεδόν 500.000 άτομα από τη βρετανική Biobank, με μέση ηλικία τα 57 έτη. Ως κοινωνικά απομονωμένοι χαρακτηρίστηκαν όσοι ζούσαν μόνοι τους, είχαν κοινωνικές επαφές λιγότερο από κάθε μήνα και συμμετείχαν σε κοινωνικές δραστηριότητες λιγότερο από κάθε εβδομάδα.

Επιπλέον, η ερευνητική ομάδα συμπεριέλαβε δεδομένα νευροαπεικόνισης (MRI) από περίπου 32.000 άτομα. Αυτές απέδειξαν ότι τα κοινωνικά απομονωμένα άτομα είχαν ασθενέστερη γνωστική ικανότητα, συμπεριλαμβανομένης της μνήμης και του χρόνου αντίδρασης, και μικρότερο όγκο φαιάς ουσίας σε πολλά μέρη του εγκεφάλου, όπως στην κροταφική περιοχή (η οποία επεξεργάζεται τους ήχους και βοηθά στην κωδικοποίηση της μνήμης), στον μετωπιαίο λοβό (ο οποίος εμπλέκεται στην προσοχή, τον προγραμματισμό και τα σύνθετα γνωστικά καθήκοντα) και στον ιππόκαμπο, μια βασική περιοχή που εμπλέκεται στη μάθηση και τη μνήμη, η οποία συνήθως διαταράσσεται νωρίς στη νόσο Αλτσχάιμερ.

Διαπιστώθηκε επίσης μια σύνδεση μεταξύ των χαμηλότερων όγκων φαιάς ουσίας και συγκεκριμένων γενετικών διαδικασιών που σχετίζονται με τη νόσο Αλτσχάιμερ. Στους επανελέγχους 12 χρόνια αργότερα, τα κοινωνικά απομονωμένα άτομα παρουσίασαν 26% αυξημένο κίνδυνο άνοιας.

Αν και χρήζουν περαιτέρω μελέτες για να καθοριστούν οι ακριβείς μηχανισμοί πίσω από τις βαθιές επιπτώσεις της κοινωνικής απομόνωσης, οι ερευνητές σημειώνουν ορισμένους καθοριστικούς παράγοντες, όπως το χρόνιο στρες και η λιγότερο συχνή χρήση της γλώσσας και άλλων γνωστικών διεργασιών, όπως η προσοχή και η μνήμη, αποτέλεσμα των λιγότερων συζητήσεων που θέτουν σε λειτουργία συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου.

Φάρμακο στη μνήμη

Η ερευνητική ομάδα συνιστά να διατηρούμε τον εγκέφαλό μας σε εγρήγορση, μαθαίνοντας καινούρια πράγματα, όπως μια ξένη γλώσσα ή ένα μουσικό όργανο. Το γνωστικό απόθεμα, το σύνολο των ικανοτήτων της σκέψης, έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει την πορεία και τη σοβαρότητα της γήρανσης και ότι προφυλάσσει από από διάφορες ασθένειες ή διαταραχές της ψυχικής υγείας. Επίσης, η υγιεινή διατροφή και η άσκηση μπορούν να βελτιώσουν τη γνωστική ικανότητα και την ευεξία.

Τέλος, η αντιμετώπιση της κοινωνικής απομόνωσης θα μπορούσε να βοηθήσει και την τρίτη ηλικία, με τους ερευνητές να επισημαίνουν τις κοινωνικές πρακτικές που καλούνται να χαράξουν οι υγειονομικές αρχές.

Πηγή: ygeiamou.gr