5 Δεκεμβρίου 2022

Ο διασκεδαστικός τρόπος που δυναμώνει σώμα και μνήμη

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Ψάχνετε έναν τρόπο να ασκείστε ενώ παράλληλα διασκεδάζετε; Δεν σας ελκύουν οι κλασσικοί τρόποι εκγύμνασης; Οι ειδικοί ανακάλυψαν την ιδανική δραστηριότητα που κρατά το σώμα σε φόρμα, ενώ παράλληλα φροντίζει το μυαλό, διατηρώντας τη μνήμη σας αναλλοίωτη

Μπορεί γεωγραφικά να βρισκόμαστε μακριά από την Λατινική Αμερική, οι χοροί της, όμως, είναι ευρέως διαδεδομένοι στη χώρα μας, αποτελώντας μια αγαπημένη δραστηριότητα. Οι λάτιν χοροί είναι ρυθμικοί, έντονοι και δεν μπορούν παρά να προκαλέσουν χαρά και ευχαρίστηση σε όσους δοκιμάζουν μερικές φιγούρες. Αποτελούν μια διασκεδαστική σωματική άσκηση, βελτιώνουν την κινησιολογία κορμού και άκρων και συμβάλλουν θετικά στην ψυχική υγεία.

Αυτά, όμως, δεν είναι τα μοναδικά οφέλη τους, όπως αποκαλύπτει νέα έρευνα που ήρθε στο φως και υποστηρίζει ότι συνδέονται με καλύτερη εγκεφαλική λειτουργία.

Μια ομάδα ερευνητών από τα Πανεπιστήμια του Ιλινόις και της Ιντιάνα, τα συμπεράσματα των οποίων δημοσιεύθηκαν στο Frontiers in Aging Neuroscience, ανακάλυψε ότι τα τακτικά μαθήματα χορών, όπως η σάλσα, η σάμπα και η μερέγκε βελτιώνουν τη μνήμη εργασίας, τη βραχυπρόθεσμη μνήμη, που διατηρείται στο βάθος του μυαλού, την ώρα που κάποιος εκτελεί άλλες εργασίες.

Έτσι, λοιπόν, οι λάτιν χοροί αποδεικνύονται ωφέλιμοι για τον ανθρώπινο οργανισμό συνολικά. Έχει αποδειχθεί από παλαιότερες έρευνες ότι δραστηριότητες όπως αυτή, που εξασκούν εγκέφαλο και σώμα, οδηγούν σε καλύτερη γνωστική λειτουργία, αν και δεν έχει διαπιστωθεί ο ακριβής μηχανισμός που συνδέει τη σωματική δραστηριότητα με τη γνωστική λειτουργία.

Σύμφωνα με την Mayo Clinic της Μινεσότα, οι δραστήριοι άνθρωποι έχουν λιγότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν μείωση στην πνευματική τους

λειτουργία και, κατ’ επέκταση, να έρθουν αντιμέτωποι με τη νόσο Αλτσχάιμερ, μια εκφυλιστική νόσο που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο.

Προκειμένου να καταλήξουν σε ασφαλή συμπεράσματα, οι ερευνητές συνέλλεξαν τα δεδομένα από περισσότερους από 300 Ισπανόφωνους του Σικάγο για τέσσερα έτη, οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Τα άτομα της πρώτης ομάδας παρακολούθησαν μαθήματα χορού δύο φορές την εβδομάδα για οκτώ μήνες. Η άλλη ομάδα παρακολούθησε εβδομαδιαία μαθήματα αγωγής υγείας για 4 μήνες.

Μετά τους πρώτους τέσσερις μήνες, οι συμμετέχοντες και των δύο ομάδων υποβλήθηκαν σε γνωστικά τεστ, ώστε να μετρηθεί η γνωστική τους λειτουργία, καθώς και οι δεξιότητες μνήμης τους. Διαπιστώθηκε ότι και οι δύο ομάδες παρουσίαζαν παρόμοια αποτελέσματα. Ωστόσο, οι δείκτες της ομάδας που παρακολουθούσε μαθήματα χορού ήταν εμφανώς διαφοροποιημένοι μετά το οκτάμηνο, οπότε ολοκληρώθηκε ο κύκλος των μαθημάτων.

Οι άνθρωποι που συμμετείχαν στα μαθήματα χορού ανέφεραν ότι αισθάνονταν γενικά καλύτερα, ήταν σε θέση να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικότερα χρόνιες ασθένειες και μπορούσαν να κάνουν φίλους ευκολότερα. Οι μελετητές υποστήριξαν ότι οι λάτιν χοροί αποδείχθηκαν μια υπέροχη συνθήκη για την υγεία.

Η δρ. Susan Aguinaga, καθηγήτρια κινησιολογίας στο Ιλινόις και επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης δήλωσε: «Για τους μεγαλύτερους σε ηλικία Ισπανόφωνους, ο χορός ως τρόπος άσκησης αποδείχθηκε ιδιαίτερα ελκυστική επιλογή, ειδικά εάν λάβουμε υπόψη μας ότι οι ηλικιωμένοι Λατίνοι είναι αρκετά εξοικειωμένοι με τον χορό», χάρη στην πολιτιστική τους ταυτότητα. «Έχουν μεγαλώσει με αυτούς τους χορούς, πιθανότατα τους έχουν χορέψει στο παρελθόν και είναι μια δραστηριότητα που απολαμβάνουν». Οι ερευνητές, ωστόσο, ευελπιστούν ότι τα οφέλη των λάτιν χορών για την υγεία εφάπτονται και σε άλλους ανθρώπους, πέραν της κοινότητας των Λατίνων.

«Πρόκειται για έναν ελκυστικό τρόπο σωματικής δραστηριότητας, που κάνει τους συμμετέχοντες να θέλουν να συνεχίσουν να ασχολούνται με αυτό», εξηγεί η δρ. Aguinaga. «Γενικά, οι άνθρωποι δυσκολεύονται να διατηρήσουν μια σωματική δραστηριότητα. Αυτό, όμως, αλλάζει όταν ξεκινήσουν να ασχολούνται με κάτι που τους αρέσει πραγματικά. Τότε, είναι πιθανότερο να μείνουν συνεπείς σε αυτό για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα», συνεχίζει η δρ. Aguinaga και καταλήγει: «Στόχος είναι να βρούμε μια δραστηριότητα ευχάριστη και ελκυστική και, αν αυτή είναι ο χορός, τότε πρέπει να την προωθήσουμε περισσότερο».

Μέσα από τα νέα ερευνητικά ευρήματα, οι επιστήμονες ευελπιστούν ότι

περισσότεροι άνθρωποι θα παρακινηθούν να ασχοληθούν με τους λάτιν χορούς, μια δραστηριότητα με σημαντικά οφέλη, χωρίς ωστόσο την επιβάρυνση της κλασσικής άθλησης.

Πηγή: ygeiamou.gr