

Κοφτερό μυαλό μέχρι τα γεράματα

25/Ιουν/2014 00:50



Όσο περισσότερο χρόνο απασχολεί κάποιος το μυαλό του, τόσο αυξάνει τις πιθανότητες να το διατηρήσει «φρέσκο» έως της προχωρημένη ηλικία, σύμφωνα με νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα. Σύμφωνα με τη μελέτη, η «συνταγή» της διατήρησης ενός υγιούς νου στην τρίτη ηλικία είναι να μορφώνεται κανείς όσο γίνεται περισσότερο και να έχει μια εργασία με νοητικές προκλήσεις όσο γίνεται πιο νωρίς στη ζωή του. Στη συνέχεια, μεγαλώνοντας, να μη σταματά να τροφοδοτεί με ερεθίσματα το μυαλό του, διαβάζοντας, κάνοντας κοινωνικές επαφές ή χρησιμοποιώντας τον υπολογιστή του έως τα γεράματα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής την ακτινολόγο Πρασάντι Βεμούρι της Κλινικής Mayo, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό νευρολογίας του Αμερικανικού Ιατρικού Συλλόγου «JAMA Neurology», σύμφωνα με το πρακτορείο Ρόιτερς, διαπίστωσαν ότι οι 70ρηδες και οι 80ρηδες, που είχαν περισσότερα χρόνια εκπαίδευσης, που διέθεταν εργασίες γεμάτες διανοητικές προκλήσεις και οι οποίοι γενικότερα δεν είχαν σταματήσει ποτέ να κρατούν απασχολημένο το μυαλό τους με νέα πράγματα, εμφάνιζαν με καθυστέρηση έως εννέα ετών τα πρώτα προβλήματα μνήμης και άνοιας, σε σχέση με όσους ζούσαν καθημερινές ζωές χωρίς νοητικές προκλήσεις.

Γενικότερα, όσοι κάνουν «πνευματικά» επαγγέλματα και έχουν το υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο, εμφανίζουν με καθυστέρηση τουλάχιστον πέντε ετών σημάδια έκπτωσης των νοητικών λειτουργιών τους, σε σχέση με όσους κάνουν χειρωνακτικά επαγγέλματα.

Όμως και οι άνθρωποι που είναι χειρώνακτες και οι λιγότερο μορφωμένοι, είναι αυτοί, σύμφωνα με την μελέτη, που κατ' εξοχήν ωφελούνται, αν έστω και με καθυστέρηση στη ζωή τους αρχίσουν να κρατούν σε εγρήγορση τον νου τους με διάβασμα, σταυρόλεξα, δια βίου μάθηση (σεμινάρια κ.α.), χρήση υπολογιστών στο σπίτι (ιδίως για βιντεοπαιχνίδια), παίξιμο κάποιου μουσικού οργάνου και ενδιαφέρουσες παρέες. Άσχετα με το μορφωτικό επίπεδό τους και τη φύση της δουλειάς του, όσοι κάνουν κάτι νοητικά απαιτητικό τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, καθυστερούν κατά τουλάχιστον τρία χρόνια την εμφάνιση της άνοιας.

Στην πιο πλεονεκτική θέση από όλους, όπως έδειξε η έρευνα, είναι όσοι τόσο ως νέοι σπούδασαν περισσότερα χρόνια και παράλληλα ξεκίνησαν εξ αρχής να έχουν μια εργασία με νοητικές προκλήσεις, όσο και σε προχωρημένη ηλικία συνεχίζουν να «διεγείρουν» το μυαλό τους με διαρκώς νέα ερεθίσματα. Αυτοί μπορούν να καθυστερήσουν την άνοια περισσότερα από οκτώ χρόνια.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Πηγή: www.athina984.gr

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)