

ΔΙΑΒΑΣΜΑ

Το καθημερινό διάβασμα από την παιδική ηλικία ελαττώνει τον κίνδυνο άνοιας, ενώ κι αν ακόμα την παρουσιάσει κάποιος, η εξέλιξή της είναι βραδύτερη απ' ό,τι σε όσους δεν άνοιξαν βιβλίο στη ζωή τους



48% βραδύτερος ο ρυθμός εκφύλισης της μνήμης σε όσους διαβάζουν και γράφουν καθημερινά



32% βραδύτερος ο ρυθμός εκφύλισης της μνήμης σε όσους διαβάζουν και γράφουν μερικές φορές την εβδομάδα



15% βραδύτερος ο ρυθμός εξέλιξης της άνοιας σε όσους διαβάζουν και γράφουν μια ζωή



ΑΣΚΗΣΗ

Κολύμπι, περπάτημα, χορός, θαλάσσια σπορ, ποδήλατο και γενικότερα κάθε είδους φυσική δραστηριότητα φαίνεται ότι προστατεύουν από τη νοητική εκφύλιση



40% μικρότερος ο κίνδυνος άνοιας σε όσους γυμνάζονται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα



Οι συνήθειες που ωφελούν το μυαλό

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η μεσογειακή διατροφή και κυρίως τα ψάρια, τα φρούτα και τα λαχανικά κάνουν καλό στη λειτουργία του εγκεφάλου και θωρακίζουν τη μνήμη

■ Να τρώτε τουλάχιστον 2-3 μερίδες ψάρι (κατά προτίμηση παχύ, όπως ο τόνος, ο σολομός, το σκουμπρί, η σαρδέλα) την εβδομάδα

■ Να τρώτε καθημερινά φρούτα και σαλάτες (ωμά ή ψημένα λαχανικά) με ποικιλία χρωμάτων

■ Να ακολουθείτε διατροφή με λίγα λιπαρά

■ Να τρώτε κυρίως υδατάνθρακες ολικής αλέσεως (ψωμί, δημητριακά, φρυγανιές κ.τ.λ.)

■ Να τρώτε όσπρια

■ Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προϊόντων κρέατος, γαλακτοκομικών με πολλά λιπαρά, τηγανπών, γλυκών, πρόχειρων φαγητών, τυποποιημένων φαγητών



ΓΥΜΝΑΖΕΤΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ

■ Να διαβάζετε καθημερινά ποικιλία θεμάτων – από εφημερίδες και λογοτεχνικά βιβλία μέχρι περιοδικά με εκλαϊκευμένα επιστημονικά θέματα

■ Να κρατάτε ημερολόγιο

■ Να παίζετε επιτραπέζια παιχνίδια, να λύνετε σταυρόλεξα και γρίφους, να φτιάχνετε παζλ

■ Να βλέπετε «έξυπνα» τηλεόραση (λ.χ. κυρίως εκπαιδευτικές εκπομπές, ντοκιμαντέρ, ιστορικές και ιατρικές εκπομπές κ.τ.λ.)

■ Να επισκέπτεστε μουσεία, πινακοθήκες, θέατρα, κινηματογράφους

■ Να συμμετέχετε σε ποικίλες δραστηριότητες (λ.χ. του δήμου σας)

■ Να συμμετέχετε σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες με τα παιδιά και τα εγγόνια σας

■ Να επιστρέψετε στα θρανία (αρχίστε λ.χ. μαθήματα κομπιούτερ και ξένων γλωσσών)

ΔΡΑΣΤΗΡΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ

Όσοι έχουν ευρύ κοινωνικό κύκλο αποδίδουν καλύτερα σε τεστ μνήμης και νοητικών λειτουργιών, ενώ πιθανώς μειώνεται και ο κίνδυνος άνοιας αργότερα στη ζωή



ΤΙ ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΑΝΟΙΑΣ

■ Σακχαρώδης διαβήτης

■ Υπέρταση

■ Δυσλιπιδαιμία (αυξημένη χοληστερόλη, τριγλυκερίδια)

■ Παχυσαρκία στη μέση ηλικία

■ Καθιστική ζωή

■ Ελλειψη κοινωνικής ζωής

■ Κατάθλιψη στη μέση ηλικία

Tip

Μη διστάζετε να δοκιμάσετε πράγματα με τα οποία δεν είχατε ασχοληθεί ποτέ στο παρελθόν – αυτά είναι που γυμνάζουν ακόμα πιο έντονα το μυαλό