

ΥΓΕΙΑ



Η ενασχόληση με την Τέχνη ασπίδα προστασίας κατά της άνοιας

Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες που διατηρούν σε εγρήγορση τον εγκέφαλο και αλλά την σωματική κινητικότητα, μειώνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης άνοιας και νόσου Αλτσχάιμερ στην τρίτη ηλικία, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο Neurology.

Ερευνητές της Κλινικής Μάγιο στη Μινεσότα, με επικεφαλής τη Δρ Ρόουζμπουντ Ρόμπερτς, μελέτησαν 256 ανθρώπους άνω των 85 ετών επί μια τετραετία, καταγράφοντας τα χόμπι και τις συνήθειές τους στον ελεύθερο χρόνο τους.

Όπως διαπιστώθηκε, όσοι ασχολούνταν τακτικά με κάποια μορφή τέχνης, είχαν κατά μέσο όρο 73% μικρότερη πιθανότητα να εμφανίσουν προβλήματα μνήμης και σκέψης. Όσοι ασχολούνταν με άλλου είδους χειροτεχνικές και κατασκευαστικές δραστηριότητες, είχαν μειωμένο κίνδυνο κατά 45%, όσοι χρησιμοποιούσαν τακτικά το Ίντερνετ και ηλεκτρονικούς υπολογιστές, είχαν μειωμένο κίνδυνο κατά 53% και όσοι συστηματικά είχαν έντονη κοινωνική ζωή είχαν μειωμένο κίνδυνο κατά 55%.

«Η μελέτη μας ενισχύει την άποψη ότι η ενεργή ενασχόληση του νου μπορεί να προστατέψει τους νευρώνες (τα εγκεφαλικά κύτταρα) να μην πεθάνουν, αλλά και να δημιουργηθούν νέοι ακόμα και σε προχωρημένη ηλικία» σχολιάζει η Δρ Ρόμπερτς.

Αξίζει να σημειωθεί ότι, περίπου ένας στους έξι ανθρώπους, άνω των 80 ετών, πάσχει άνοια με το ποσοστό να αυξάνεται, διεθνώς. Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι, εκτός από τις διάφορες δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο, η υγιεινή διατροφή, η σωματική άσκηση, ο έλεγχος του βάρους και η αποφυγή του καπνίσματος, επίσης μειώνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης άνοιας και νόσου Αλτσχάιμερ.



ΓΗΡΑΣ ΚΑΙ ΣΟΦΙΑ

Οι ηλικιωμένοι σκέφτονται πιο αργά αλλά και πιο ώριμα

Το γήρας έχει συνδεθεί με την εκφύλιση της ταχύτητας της σκέψης. Αλλά αμερικανική μελέτη αποδεικνύει ότι, ναι μεν το μυαλό δουλεύει πιο αργά όσο μεγαλώνουμε, ωστόσο η σκέψη διακρίνεται από περισσότερο ωριμότητα. Όπως αναφέρεται σε σχετικό άρθρο του επιστημονικού εντύπου Psychological Science, ερευνητές με επικεφαλής τον Δρ Τζόσουα Χάρτοχορν του MIT και τη Λόρα Τζεράμιν του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, ανέλυσαν στοιχεία από μια πληθώρα νοητικών τεστ που αφορούσαν ανθρώπους όλων των ηλικιών (10 - 89 ετών).

Διαπίστωσαν λοιπόν ότι, τα συνήθη κομπλιμέντα στους ηλικιωμένους περί σοφίας έχουν κάποια βάση, καθώς ορισμένες νοητικές ικανότητες βελτιώνονται με το πέρασμα του χρόνου, πράγμα που φαίνεται και στα τεστ νοημοσύνης.

Η συσσώρευση γνώσεων και εμπειριών, η ορθότερη κρίση για τα κοινωνικά πράγματα, ακόμη και το ευκολότερο λύσιμο σταυρόλεξων είναι ανάμεσα σε αυτά που διακρίνουν συχνά έναν μεσήλικα και έναν ηλικιωμένο, σε σχέση με ένα νεότερο άνθρωπο.

Η μελέτη έρχεται να προστεθεί σε άλλες που υποστηρίζουν ότι τα πράγματα δεν είναι «μαύρο - άσπρο», ούτε υπάρχει κάποιο σαφές χάσμα γενεών, όσον αφορά τις γνωστικές ικανότητες.

Το 2014 γερμανοί επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το νοητικό έλλειμμα στην τρίτη ηλικία προκαλείται κυρίως, από τη συσσώρευση τόσων γνώσεων, κάτι που

έχει ως συνέπεια ο εγκέφαλος να επιβραδύνει τη λειτουργία του, επειδή καλείται συνεχώς να ψάχνει σε μια πολύ μεγαλύτερη νοητική «βιβλιοθήκη» δεδομένων από ό,τι ένας νέος.

Η αμερικανική μελέτη υποστηρίζει ότι διαφορετικά είδη μνήμης και νόησης φθάνουν στο αποκορύφωμά της αποδοτικότητάς τους σε διαφορετικές ηλικίες. Δηλαδή, ο ανθρώπινος εγκέφαλος δεν εξελίσσεται και δεν ωριμάζει ενιαία με τον ίδιο ρυθμό.

Έτσι, για παράδειγμα, η ταχύτητα επεξεργασίας του νου φαίνεται να κορυφώνεται στο τέλος της εφηβείας, ενώ η μνήμη λίγο μετά τα 20. Η λειτουργική μνήμη φθάνει στο αποκορύφωμά της μετά τα 30, ενώ η ικανότητα να θυμόμαστε πρόσωπα, κορυφώνεται γύρω στα 30.

Όμως, άλλες ικανότητες, όπως το να αξιολογεί κανείς σωστά την ψυχολογική κατάσταση του άλλου, φθάνει στο μέγιστο μετά τα 40 ή και τα 50 έτη σε έναν άνθρωπο.

Σε συνδυασμό με το ότι οι μεγαλύτεροι ξέρουν περισσότερα πράγματα και έχουν συνείδηση ότι οι αποφάσεις τους έχουν επιπτώσεις για τους άλλους, το ότι συνήθως αντιλαμβάνονται καλύτερα τις επιπτώσεις αυτών των αποφάσεων, θεωρείται πολύ σημαντικό πλεονέκτημα έναντι των νεότερων. Έτσι, κατά τους επιστήμονες, ένας μεγαλύτερος σε ηλικία άνθρωπος κάνει καλύτερες κρίσεις σε διαπροσωπικό επίπεδο και παίρνει πιο σωστές αποφάσεις παρ' όλο που σκέφτεται πιο αργά από έναν νέο.