ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ:

Έρευνα από ομάδα Ελληνών ερευνητών για την ενίσχυση της μνήμης

Γενική περιγραφή του προγράμματος

Το πρόγραμμα άσκησης εγκεφάλου C.E.S.S.A.R.I.A. αποτελείται από μια σειρά γνωστικών ασκήσεων σε ηλεκτρονικό υπολογιστή που στοχεύει στην διατήρηση ή και την βελτίωση γνωστικών δεξιοτήτων όπως η μνήμη (working memory), ανώτερες γνωστικές λειτουργίες (executive functions) και ειδικότερα η ικανότητά μας να χρησιμοποιούμε τη μνήμη μας αποτελεσματικά.

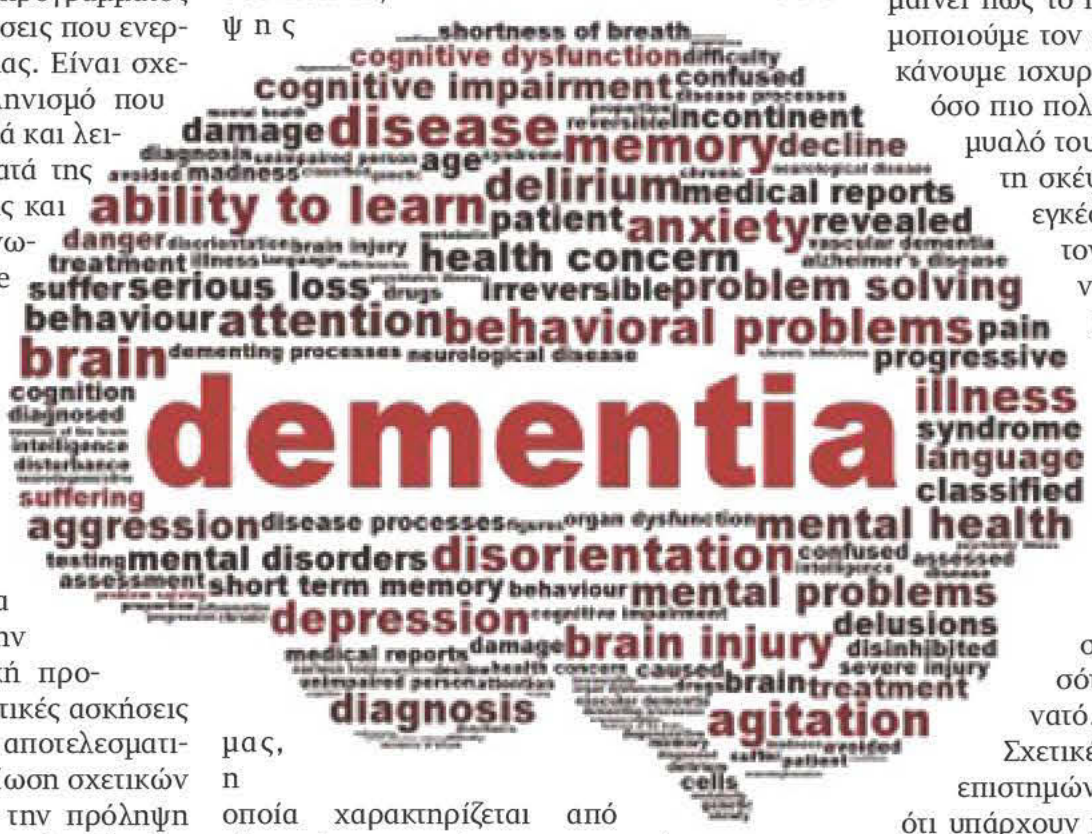
Οι γνωστικές ασκήσεις του προγράμματος C.E.S.S.A.R.I.A. είναι απλές ασκήσεις που ενεργοποιούν και ασκούν το μυαλό μας. Είναι σχεδιασμένες για τον απόδημο ελληνισμό που έχει ως πρώτη γλώσσα τα ελληνικά και λειτουργούν ως μέτρο πρόληψης κατά της γνωστικής έκπτωσης λόγω ηλικίας και των συμπτωμάτων της Ήπιας Γνωστικής Έκπτωσης (Mild Cognitive Impairment) και κατά προέκταση της άνοιας. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε άτομα του απόδημου ελληνισμού ηλικίας 50-85 με τα Ελληνικά ως πρώτη τους γλώσσα. Σχεδιάστηκε αποκλειστικά με βάση τα χαρακτηριστικά του συγκεκριμένου πληθυσμού (άτομα που ζουν μόνημα εκτός Ελλάδας) και αποτελεί την πρώτη οργανωμένη επιστημονική προσπάθεια να δημιουργηθούν γνωστικές ασκήσεις στα Ελληνικά και να ελεγχθεί η αποτελεσματικότητά τους με στόχο: 1) την βελτίωση σχετικών εγκεφαλικών ικανοτήτων και 2) την πρόληψη κατά της αναμενόμενης γνωστικής εξασθένισης λόγω του γήρατος.

Το πρόγραμμα δημιουργήθηκε και εξελίσσεται από το Κέντρο Εφαρμοσμένης Έρευνας στην Νευροπλαστικότητα με την συμμετοχή ερευνητών από πανεπιστήμια της Αυστραλίας και του εξωτερικού. Συγκεκριμένα συμμετέχουν ερευνητές στους τομείς της γνωστικής ψυχολογίας, ψυχογλωσσολογίας, μνήμης, νευροεπιστημών και ηλεκτρονικών υπολογιστών από το πανεπιστήμιο του Macquarie, το Πανεπιστήμιο Πατρών, το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο και το Ελληνικό Ανοιχτό Πανεπιστήμιο.

Άνοια

Είναι γνωστό πως η γήρανση συνοδεύεται από πολλές αλλαγές: σωματικές, γνωστικές, ψυχολογικές. Κάποιες από αυτές είναι αναμενόμενες και αποτελούν κομμάτι της «φυσιολογικής γήρανσης» και άλλες είναι αποτέλεσμα νοσολογικών καταστάσεων (όπως η άνοια). Όταν οι περισσότεροι άνθρωποι φτάσουν την μέση ηλικία (μετά τα 55), αρχίζουν να παρατηρούν ότι η μνήμη και γενικά η σκέψη τους δεν είναι πλέον 'δυνατή' όπως ήταν κάποτε. Με τον όρο **γνωστική έκπτωση** αναφερόμαστε στην φυσιολογική δυσκολία μας να «σκεφτόμαστε» τόσο αποτελεσματικά όσο όταν ήμαστε νεότεροι. Γενικά η γνωστική έκπτωση αφορά κάποια ή κάποιες από τις γνωστικές μας λειτουργίες, όπως τη μνήμη, την προσοχή, την ταχύτητα της σκέψης μας, τη γλώσσα. Για παράδειγμα μπορούμε να θυμηθούμε τις περισσότερες πληροφορίες για κάτι που ακούσαμε, αλλά μπορεί να μην θυμόμαστε ποιος μας έδωσε αυτές τις πληροφορίες. Στην περίπτωση νοσολογικών καταστάσεων (όπως η άνοια) αυτές οι δυσκολίες είναι πολύ μεγαλύτερες.

Το κυριότερο σύμπτωμα της άνοιας είναι η γνωστική έκπτωση. Είναι η προοδευτική εξασθένηση της σκέψης μας, η οποία χαρακτηρίζεται από αδυναμία της μνήμης και συχνά από ελλείμματα στον συλλογισμό, στην κρίση, στην αντίληψη, στην μάθηση, στην εκτέλεση εργασιών και στη χρήση της γλώσσας. Η γνωστική έκπτωση ως σύμπτωμα της άνοιας ελαττώνει τις κοινωνικές, τις εργασιακές ικανότητες και γενικά την ποιότητα της ζωής του ατόμου.



Ο καθοριστικός ρόλος της εγκεφαλικής άσκησης – Αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών

Οι ως τώρα επιστημονικές έρευνες αποδεικνύουν ότι ο εγκέφαλος έχει την ικανότητα να αλλάζει, να μεταβάλλεται ακόμα και μετά την ενηλικίωση. Το περιβάλλον μας, το τι μαθαίνουμε, το πώς μαθαίνουμε, ο τρόπος ζωής μας και πολλά άλλα είναι καθοριστικοί παράγοντες που βοηθούν ή δυσκολεύουν αυτή την αλλαγή. Αυτό σημαίνει πως το πόσο και με ποιον τρόπο χρησιμοποιούμε τον εγκέφαλό μας, μπορούμε να τον κάνουμε ισχυρότερο ή πιο αδύναμο. Άλλωστε, όσο πιο πολύ μαθαίνει κανείς και εξασκεί το μυαλό του να μαθαίνει, τόσο ενδυναμώνει τη σκέψη του. Βλέπουμε, λοιπόν, ότι ο εγκέφαλος συμπεριφέρεται όμοια με τον μυϊκό ιστό, το σώμα μας και είναι στο χέρι μας να τον διατηρούμε σε καλή κατάσταση. Η ικανότητά μας να διατηρούμε και να βελτιώνουμε τις γνωστικές μας ικανότητες, την σκέψη μας άλλωστε φαίνεται και από τα θετικά αποτελέσματα ειδικών ασκήσεων (σκέψης) για τον εγκεφάλο. Άρα, αυτό σημαίνει ότι όσο περισσότερο ασκούμε σωστά το μυαλό μας, τόσο περισσότερο το κρατάμε ζωντανό και δυνατό.

Σχετικές έρευνες στο χώρο των νευροεπιστημών δείχνουν όλο και περισσότερο ότι υπάρχουν πραγματικά πολλά που μπορούν να γίνουν όσον αφορά τη διατήρηση της πνευματικής μας διάυγειας. Συγκεκριμένα έχει αποδειχτεί ότι ο **εγκέφαλος χρειάζεται άσκηση**, όπως δηλαδή χρειάζονται και οι μύες μας. Η σωστή πνευματική άσκηση μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τις βασικές γνωστικές λειτουργίες μας, την σκέψη μας δηλαδή. Γιατί όμως συμβαί-