

Υγεία / Διατροφή

# Αυτές οι δραστηριότητες μειώνουν τον κίνδυνο άνοιας

**Ο**ι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή Λιν Λου του Έκτου Νοσοκομείου και του Ινστιτούτου Εγκεφάλου IDG/McGovern Institute του Πανεπιστημίου του Πεκίνου, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Neurology» της Αμερικανικής Ακαδημίας Νευρολογίας, πραγματοποίησαν μια ευρεία συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση όλων των διαθέσιμων ερευνών διεθνώς σχετικά με τις επιπτώσεις διαφόρων δραστηριοτήτων (νοητικών, σωματικών, κοινωνικών) πάνω στον κίνδυνο άνοιας.

Προηγούμενες μελέτες είχαν δείξει ότι οι ψυχαγωγικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο σχετίζονται με ποικίλα οφέλη για την υγεία, όπως μικρότερο κίνδυνο καρκίνου ή καρδιακής αρρυθμίας, αλλά έως τώρα ήταν ασαφές κατά πόσο αυτό ισχύει και για την άνοια. Η νέα μελέτη επιβεβαιώνει ότι οι δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο μειώνουν σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό την πιθανότητα άνοιας.

Οι ερευνητές αξιολόγησαν 38 έρευνες από όλο τον κόσμο, οι οποίες αφορούσαν συνολικά περισσότερους από δύο εκατομμύρια ανθρώπους που δεν είχαν άνοια στην αρχή των μελετών και οι οποίοι παρακολούθηθηκαν στη συνέχεια για τουλάχιστον τρία χρόνια. Οι συμμετέχοντες έδωσαν πληροφορίες για τις δραστηριότητές τους είτε μέσω συνέντευξης είτε ερωτηματολογίων. Στη διάρκεια των μελετών 74.700 άνθρωποι διαγνώστηκαν με άνοια (μεταξύ των οποίων 2.848 με νόσο Αλτσχάιμερ).

Το συμπέρασμα της νέας μελέτης είναι ότι όσοι άνθρωποι είχαν διάφορες δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο τους, κάνοντας πράγματα που τους ευχαριστούσαν σε νοητικό-γνωστικό, σωματικό ή κοινωνικό επίπεδο, είχαν κατά μέσο όρο 17% μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης άνοιας αργότερα στη ζωή τους, σε σχέση με εκείνους που δεν είχαν τέτοιες δραστηριότητες.

Η μεγαλύτερη μείωση του κινδύνου άνοιας (23%) αφορά όσους ασχολούνται κυρίως με διανοητικές δραστηριότητες, όπως το διάβασμα και το γράψιμο για λόγους ευχαρίστησης, η παρακολούθηση εκπομπών στην τηλεόραση, η ακρόαση ραδιοφώνου, το παίξιμο επιτραπέζιων παιχνιδιών ή μουσικών οργάνων, η χρήση υπολογιστή, οι χειροτεχνίες κ.α. Μείωση 17% του κινδύνου άνοιας επιφέρουν οι σωματικές δραστηριότητες όπως το περπάτημα, το τρέξιμο, το κολύμπι, το ποδόσφαιρο, η γυμναστική, τα σπορ, η γιόγκα και ο χορός. Μείωση 7% του κινδύνου άνοιας φέρνουν οι κοινωνικές δραστηριότητες όπως η συχνότερη επικοινωνία με συγγενείς και φίλους, η παρακολούθηση επιμορφωτικών σεμιναρίων, η συμμετοχή σε κοινωνικές λέσχες και ομίλους, ο εθελοντισμός, η παρακολούθηση θρησκευτικών-εκκλησιαστικών δραστηριοτήτων κ.α. «Αυτή η μετα-ανάλυση δείχνει ότι το να είναι κανείς δραστήριος, έχει οφέλη και υπάρχουν πολλές δραστηριότητες που είναι εύκολο να ενσωματωθούν στην καθημερινή ζωή και οι οποίες μπορεί να αποβούν ευεργετικές για τον εγκέφαλο», δήλωσε ο Δρ. Λου.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά ότι περισσότεροι από 55 εκατομμύρια άνθρωποι ζουν με άνοια παγκοσμίως και ο αριθμός τους αναμένεται να αυξηθεί σημαντικά στο μέλλον.

Ωροσκόπια

## Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Στις 20.08 ο Άρης θα περάσει στους Διδύμους και θα έχετε αρκετές επαφές ή αρκετό τρέξιμο μέσα στην καθημερινότητά σας. Μην πάρετε αποφάσεις γύρω στις 20.08 με την αντίθεση Ερμή-Ποσειδώνα και καλύτερα θα είναι να λειτουργήσετε από το τέλος της εβδομάδας και μετά για να έχετε κάποια επαγγελματική επιτυχία. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε μια όμορφη εβδομάδα και θα είστε αρκετά κοντά με το ταίρι σας μέσα στην καθημερινότητα ή θα έχετε ξαφνικές και όμορφες εκπλήξεις ενώ κάποιοι θα πάρουν και χαρά με τα παιδιά σας ή θα περάσετε όμορφα με την οικογένειά σας.

## Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η Αφροδίτη στον Λέοντα θα σας φέρει σε επαφή με πρόσωπα της οικογένειάς σας ενώ το τρίγωνο της με τον Δία θα σας βοηθήσει να επιλύσετε και κάποια θέματα κληρονομικά ή κάποιες οφειλές. Ο Άρης στους Διδύμους θα σας πιέσει κάπως με έξοδα που ίσως να αρχίσουν να προκύπτουν. Η αντίθεση Ερμή-Ποσειδώνα στις 20.08 θα σας βοηθήσει να περάσετε όμορφα και αν είστε καλλιτέχνες να δημιουργήσετε ενώ το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας βοηθήσει να έχετε κάποια σημαντική υποστήριξη σε κάποιο στόχο σας ή κάποιοι να κάνουν ένα ταξίδι.

## Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Ο Άρης θα περάσει στο ζώδιό σας και θα είστε πιο διεκδικητικοί και δυναμικοί ενώ κάποιοι ίσως να έχετε αποκαλύψεις ή να είστε εσείς οι ίδιοι που θα αποκαλύψετε θέματα που κρατούσατε μυστικά. Αποφύγετε να πάρετε αποφάσεις στις 20.08 με την αντίθεση Ερμή-Ποσειδώνα σε επαγγελματικά και οικογενειακά θέματα ενώ προς το τέλος της εβδομάδας το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα θα σας βοηθήσει να επιλύσετε κληρονομικά ή κάποιες οφειλές σας.

## Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ο Άρης στους Διδύμους ωστόσο από τις 20.08 ίσως να σας δημιουργήσει κάποιο άγχος για θέματα επαγγελματικά ενώ ίσως να πρέπει να προσέχετε και κάποια ύπουλα χτυπήματα. Η αντίθεση Ερμή-Ποσειδώνα την ίδια ημέρα μπορεί να φέρει μετακινήσεις αλλά και έμπνευση για κάποιους από εσάς ενώ το τρίγωνο του Ερμή με τον Πλούτωνα ίσως να σας φέρει μια σημαντική συνεργασία με ένα ισχυρό πρόσωπο. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε πολύ καλή επικοινωνία με το ταίρι σας, θα είστε αρκετά κοντά συναισθηματικά, θα έχετε όμορφες στιγμές με φιλικά σας πρόσωπα ενώ κάποιοι θα πάρουν ικανοποίηση από τη συναισθηματική επαφή που θα έχετε με το ταίρι σας.

## Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Ο Άρης στους Διδύμους από τις 20.08 ίσως να σας φέρει συνεργασία με κάποια ομάδα ή κάποια φιλικά σας πρόσωπα ή κάποιοι ίσως να ξεκινήσετε να διδάσκετε σε κάποια ομάδα. Η αντίθεση Ερμή-Ποσειδώνα θα χρειαστεί την προσοχή σας σε οικονομικές αποφάσεις ή υποσχέσεις την ίδια ημέρα ενώ στο τέλος της εβδομάδας με το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα ίσως να καταφέρετε να τακτοποιήσετε οικονομικές εκκρεμότητες και υποχρεώσεις στην εργασία σας.

## Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Ο Άρης στους Διδύμους από τις 20.08 ίσως να σας φέρει συνεργασία με κάποια ομάδα ή κάποια φιλικά σας πρόσωπα ή κάποιοι ίσως να ξεκινήσετε να διδάσκετε σε κάποια ομάδα. Η αντίθεση Ερμή-Ποσειδώνα θα χρειαστεί την προσοχή σας σε οικονομικές αποφάσεις ή υποσχέσεις την ίδια ημέρα ενώ στο τέλος της εβδομάδας με το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα ίσως να καταφέρετε να τακτοποιήσετε οικονομικές εκκρεμότητες και υποχρεώσεις στην εργασία σας.

## Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Λέοντα μαζί με τον Ήλιο και θα έχετε ευχάριστες επαφές με φιλικά σας πρόσωπα ενώ το τρίγωνο της Αφροδίτης με τον Δία στις 18.08 θα σας φέρει ευκαιρίες, τύχη, τυχερές γνωριμίες ή συνεργασίες. Ο Άρης θα περάσει στους Διδύμους στις 20.08 ίσως να φέρει κάποιες επαφές ή επικοινωνίες με το εξωτερικό αλλά και σπουδές. Η αντίθεση Ερμή-Ποσειδώνα ίσως να σας φέρει μια κατάπτωση μέσα στην καθημερινότητα ωστόσο προσέχετε αρκετά και μέσα στην εργασία σας. Προς το τέλος της εβδομάδας με το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα ίσως να καταφέρετε να διαχειριστείτε σωστά κάποιες οικογενειακές υποχρεώσεις.

## Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Ο Ήλιος και η Αφροδίτη θα βρίσκονται στον Λέοντα και θα ασχοληθείτε με θέματα επαγγελματικά ενώ το τρίγωνο της Αφροδίτης με τον Δία ίσως να σας φέρει ευνοϊκές εξελίξεις από τον χώρο της εργασίας σας. Ο Άρης θα περάσει στους Διδύμους από τις 20.08 και μετά και θα ασχοληθείτε με οικονομικά θέματα και κάποιες οφειλές ενώ η αντίθεση Ερμή-Ποσειδώνα την ίδια ημέρα α σας φέρει ρομαντικές στιγμές με φιλικά σας πρόσωπα ωστόσο μην πάρετε αποφάσεις για οικονομικά θέματα. Προς το τέλος της εβδομάδας το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα ίσως να σας φέρει υποστήριξη μέσα από το κοντινό σας περιβάλλον ή ίσως να καταφέρετε να κάνετε μια σημαντική συμφωνία ή γνωριμία.

## Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Ο Άρης θα περάσει στους Διδύμους στις 20.08 και ίσως να ξεκινήσει κάποια ένταση για τις αρχικές μοίρες του ζωδίου σας ενώ την ίδια ημέρα η αντίθεση Ερμή-Ποσειδώνα δεν θα είναι ενδεικτική για να πάρετε σημαντικές αποφάσεις. Προς το τέλος της εβδομάδας κάποιος από εσάς ίσως να κλείσετε κάποια σημαντική οικονομική συμφωνία ή να ευνοηθείτε σε έσοδα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα είστε αρκετά ευχάριστα με το ταίρι σας και θα πάρουν χαρά από τα παιδιά σας κάποιος από εσάς. Μετά τις 20.08 αποφύγετε κάποιος από εσάς εντάσεις με το ταίρι σας.

## Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Στις 20.08 ο Άρης θα περάσει στους Διδύμους και κάποιος ίσως να ξεκινήσετε αρκετό τρέξιμο στην εργασία σας αλλά και μέσα στην καθημερινότητά σας ενώ η αντίθεση Ερμή-Ποσειδώνα ίσως να σας φέρει έμπνευση αλλά και κάποιες εκδρομές ή ταξίδια για τις διακοπές σας. Στο τέλος της εβδομάδας το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα θα σας φέρει ικανοποίηση αλλά και κάποια σημαντική επιτυχία. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλή επικοινωνία με το ταίρι σας και θα πάρουν ξαφνικές χαρές ή ικανοποίηση από τα παιδιά σας ενώ κάποιος από εσάς θα καταφέρετε να έχετε έσοδα ή υποστήριξη από το ταίρι σας ώστε να επιλύσετε θέματα του σπιτιού ή οικογενειακά θέματα.

## Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Στις 20.08 ο Άρης θα περάσει στους Διδύμους και κάποιος ίσως να ξεκινήσετε αρκετό τρέξιμο στην εργασία σας αλλά και μέσα στην καθημερινότητά σας ενώ η αντίθεση Ερμή-Ποσειδώνα ίσως να σας φέρει έμπνευση αλλά και κάποιες εκδρομές ή ταξίδια για τις διακοπές σας. Στο τέλος της εβδομάδας το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα θα σας φέρει ικανοποίηση αλλά και κάποια σημαντική επιτυχία.

## Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Ο Άρης ωστόσο θα περάσει στους Διδύμους από τις 20.08 και ίσως να δημιουργήσει κάποιες εντάσεις μέσα στο σπίτι ή την οικογένεια ενώ την ίδια ημέρα η αντίθεση Ερμή-Ποσειδώνα ίσως να θολώσει την κρίση σας. Το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα προς το τέλος της εβδομάδας θα σας φέρει υποστήριξη από συνεργάτες ή φιλικά πρόσωπα.

# Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

5	3	9	2	8	7	4	1	6
2	6	8	7	4	3	5	9	1
1	9	8	1	7	6	3	2	4
4	7	1	3	5	9	6	8	2
8	7	2	9	6	5	1	3	4
6	5	9	2	8	7	1	3	4
7	2	8	1	4	3	5	9	6
9	2	6	5	3	4	1	8	7
3	4	6	2	9	8	7	1	5
9	8	7	1	5	4	3	2	6

Εύκολο

3	1	2	9	7	8	4	5	6
6	7	8	9	5	4	1	2	3
9	8	7	2	1	3	5	4	6
4	2	4	3	1	8	9	6	5
8	1	9	7	5	6	3	2	4
7	8	1	9	5	6	4	3	2
1	9	8	3	2	4	6	5	7
2	1	9	4	3	5	7	6	8
5	4	3	7	6	8	1	9	2
8	7	6	1	9	2	4	3	5

Δυσκολο

