

## Ένα βιβλίο την ημέρα...την άνοια κάνει πέρα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κρατώντας διανοητικά ενεργό τον εγκέφαλο διαβάζοντας βιβλία ή γράφοντας επιστολές μειώνονται οι πιθανότητες εμφάνισης άνοιας, σύμφωνα με νέα επιστημονική μελέτη. Η μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Neurology*, έρχεται να επιβεβαιώσει την ιατρική θέση ότι η έναρξη της άνοιας μπορεί να καθυστερήσει από αλλαγές στον τρόπο ζωής.

Ερευνητές από το Rush University Medical Center στο Σικάγο μελέτησαν 294 άτομα ηλικίας άνω των 55, με ειδικά τεστ για την μνήμη και την σκέψη για περίπου 6 χρόνια μέχρι τον θάνατο τους. Επίσης οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια για το αν διάβαζαν βιβλία, αν έγραφαν επιστολές και αν λάμβαναν μέρος σε άλλες δραστηριότητες που συνδέονται με την πνευματική διέγερση κατά την παιδική ηλικία, την εφηβεία, μέση ηλικία, και στη μετέπειτα ζωή του.

Μετά από το θάνατο, οι εγκέφαλοι τους εξετάστηκαν για απόδειξη των φυσικών σημείων της άνοιας, όπως οι βλάβες του εγκεφάλου και πλάκες.

Η μελέτη διαπίστωσε ότι όσοι από τους συμμετέχοντες κρατούσαν τον εγκέφαλο τους... απασχολημένο με διάφορες δραστηριότητες, είχαν ρυθμό γνωστικής έκπτωσης κατά 15% πιο αργό από ό, τι εκείνοι που άφηναν το μυαλό τους να «τεμπελιάζει».

Ο Δρ Robert Wilson, ο οποίος ηγήθηκε της μελέτης, δήλωσε ότι σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, η άσκηση του εγκεφάλου σε όλη την διάρκεια της ζωής μας έχει αντίκτυπο στην υγεία του εγκεφάλου σε μεγαλύτερη ηλικία «Ο εγκέφαλος

που έχουμε στα γηρατειά εξαρτάται από το πώς τον 'χειριστήκαμε' σε όλη την διάρκεια της ζωής μας, γεγονός που θα καθορίσει το αν θα εμφανιστούν ή όχι αυτές η οι ηλικιακές ασθένειες, όπως η άνοια και το Αλτσχάιμερ», ανέφερε συγκεκριμένα ο επικεφαλής της έρευνας.

**Πηγή:**[ikypros.com](http://ikypros.com)