

## Οι δέκα καλύτεροι τρόποι προστασίας από την άνοια

/ [Γενικά](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Βρετανοί επιστήμονες δημιούργησαν τον «χρυσό δεκάλογο προστασίας από την άνοια» - έναν κατάλογο με δέκα απλές συμβουλές που μπορεί να μας βοηθήσουν διατηρήσουμε μυαλό «ξυράφι» μέχρι τα βαθιά μας γηρατειά.

Ο δεκάλογος ουσιαστικά αποτελείται από δέκα «καλές συνήθειες», οι οποίες υπόσχονται να μειώσουν κατά το ήμισυ τον κίνδυνο άνοιας που ο καθένας μας διατρέχει.

Οι δέκα κανόνες είναι:

- \* Να προσλαμβάνετε επαρκείς ποσότητες από βιταμίνες όπως η Β6 και η Ε
- \* Να προσλαμβάνετε επαρκείς ποσότητες ιχθυελαίων
- \* Να πίνετε πράσινο τσάι
- \* Να πίνετε ένα ποτηράκι κόκκινο κρασί την ημέρα

- \* Να μην μεθάτε
- \* Να ασχολείστε καθημερινά με κάτι δραστήριο σωματικά
- \* Να διατηρείτε το μυαλό σας απασχολημένο
- \* Να μάθετε χορούς
- \* Να μην ανησυχείτε για τη ζωή
- \* Να απολαμβάνετε ένα πλούσιο και γεμάτο ερεθίσματα περιβάλλον

Όπως εξηγούν οι επιστήμονες από το Κέντρο Ανάπτυξης Υπηρεσιών Άνοιας του Πανεπιστημίου του Στέρλινγκ, που κατήρτισαν τον οδηγό, ο χορός συνιστάται διότι όταν προσπαθεί κάποιος να θυμηθεί τα βήματα, γυμνάζει το μυαλό του.

Η συστηματική φυσική δραστηριότητα, εξάλλου, σε πολλές μελέτες έχει φανεί ότι δρα προστατευτικά εναντίον της νόσου.

Την περασμένη εβδομάδα, λ.χ., ερευνητές από το φημισμένο Ίδρυμα Καρκίνου Dana Farber, στη Βοστώνη, δημοσίευσαν στην επιθεώρηση «Cell Metabolism» μία νέα μελέτη που έδειξε ότι μια βόλτα με γρήγορο βήμα την ημέρα μπορεί να συμβάλλει στην αναγέννηση των εγκεφαλικών κυττάρων, προστατεύοντάς μας έτσι από την άνοια.

Εξίσου πολλά είναι και τα ευρήματα για τον ρόλο του στρες και της διατροφής. Στις αρχές του μήνα λ.χ. επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Γκότενμπουργκ, στη Σουηδία, δημοσίευσαν στην επιθεώρηση «BMJ Open» μελέτη που έδειξε ότι το στρες στη μέση ηλικία αυξάνει τον κίνδυνο άνοιας αργότερα στη ζωή.

Μάλιστα, η μελέτη έδειξε ότι νοσήματα όπως η νόσος Αλτσχάιμερ μπορεί να συσχετίζονται με την ένταση του στρες που έχει βιώσει κάποιος έως και τέσσερις δεκαετίες νωρίτερα.

Αντίστοιχα, ορισμένες βιταμίνες όπως η Β6 και η Ε φαίνεται ότι μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης του Αλτσχάιμερ, ενώ ένα ποτηράκι κόκκινο κρασί την ημέρα επίσης θεωρείται ωφέλιμο.

Αντιθέτως, η κατάχρηση αλκοόλ φαίνεται ότι αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο, κατά την δρα Τζουν Άντριους, καθηγήτρια Φροντίδας Άνοιας στο Πανεπιστήμιο του Στέρλινγκ και επικεφαλής της ομάδας επιστημόνων που κατήρτισαν τον δεκάλογο εναντίον του Αλτσχάιμερ.

Μάλιστα η δρ Άντριους προειδοποιεί ότι ο αριθμός των μεσηλίκων που εμφανίζουν άνοια αυξάνεται εξαιτίας της υπερκατανάλωσης αλκοόλ.

Πολλές μελέτες, τέλος, έχουν δείξει ότι όσοι τρώνε άφθονα ωμέγα λιπαρά οξέα, που υπάρχουν πρωτίστως στα λιπαρά ψάρια και στα ιχθυέλαια διατρέχουν μειωμένο κίνδυνο άνοιας.

Και μετά την εκδήλωσή της, πάντως, τα ιχθυέλαια μπορεί να επιβραδύνουν την εξέλιξή της, σύμφωνα με άλλες μελέτες.

«Προσπαθήσαμε να καταρτίσουμε έναν κατάλογο από θετικά πράγματα που όλοι μπορούν να κάνουν για να προστατεύσουν το μυαλό τους», δήλωσε η δρ Άντριους.

«Οι συμβουλές μας δεν πρόκειται να βλάψουν κανέναν, ενώ οι έως τώρα μελέτες δείχνουν ότι μπορεί να δράσουν προστατευτικά», πρόσθεσε.

*Πηγή : Web Only*

Πηγή: <http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&ct=1&articleID=18050&la=1>