

## **Πώς η άσκηση του μυαλού μέσω των σταυρολέξων, των κουίζ και των sudoku βοηθά τον εγκέφαλο των ηλικιωμένων να ξανανιώσει!**

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η εξάσκηση του εγκεφάλου ενός ηλικιωμένου με σταυρόλεξα και μαθηματικά ή άλλα κουίζ μπορεί να ξανανιώσει τον εγκέφαλό του έως και δέκα χρόνια, απομακρύνοντας έτσι τα συμπτώματα της άνοιας, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα, την μεγαλύτερη και πιο μακροχρόνια μέχρι σήμερα του είδους της. Με άλλα λόγια, το μυαλό ενός 80χρονου μπορεί να «δουλεύει» όπως ενός 70χρονου, αν έχει προηγηθεί η κατάλληλη άσκησή του.

Και άλλες έρευνες στο παρελθόν έχουν δείξει την αξία μιας τέτοιας νοητικής «γυμναστικής» στην τρίτη ηλικία, είναι όμως η πρώτη φορά που διαπιστώνεται ότι η ωφέλεια για τους ηλικιωμένους είναι δυνατό να εκτείνεται σε τόσο βάθος χρόνου και μάλιστα χωρίς να έχουν καταβάλει στο παρελθόν πολύχρονη προσπάθεια.

**Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή του πανεπιστημίου Τζον Χόπκινς της Βαλτιμόρης Τζορτζ Ρέμποκ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό της Αμερικανικής Γηριατρικής Εταιρίας, σύμφωνα με τη βρετανική «Τέλεγκραφ», μελέτησαν επί μία δεκαετία 2.800 άτομα με μέση ηλικία 74 ετών.**

Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τέσσερις ομάδες, που έκαναν κάποιου είδους άσκηση του εγκεφάλου (η μία ομάδα δεν έκανε τίποτε για λόγους σύγκρισης) με

έμφαση στην ταχύτητα και την ικανότητα της σκέψης, καθώς και στην μνήμη. Οι εθελοντές έκαναν μόνο δέκα «συνεδρίες» εγκεφαλικής εξάσκησης, κάθε μία διάρκειας 60 έως 70 λεπτών, σε μια συνολική περίοδο έξι εβδομάδων – και μετά τίποτε άλλο. Σε όλη την υπόλοιπη δεκαετία, κατά τακτικά χρονικά διαστήματα, ελεγχόταν μέσω τεστ η νοητική δεξιότητα των ηλικιωμένων.

**Η μελέτη έδειξε** ότι, ακόμα και αφού είχαν περάσει δέκα χρόνια, περίπου το 60% των ηλικιωμένων που είχαν κάποτε εξασκηθεί στα σταυρόλεξα, τα κουίζ και σε άλλα παίγνια, ανέφεραν ότι αντιμετώπιζαν λιγότερες δυσκολίες με τις καθημερινές δραστηριότητές τους όπως τα ψώνια και η διαχείριση των οικονομικών τους, ενώ μικρότερο (49%) ήταν το αντίστοιχο ποσοστό μεταξύ όσων ανήκαν στην τέταρτη ομάδα, που δεν είχε κάνει την ίδια νοητική εξάσκηση στο παρελθόν.

Ο Ρέμποκ, ειδικός σε θέματα γήρανσης, δήλωσε «έκπληκτος», καθώς, όπως είπε, «δέκα χρόνια μετά την εξάσκηση του νου, υπήρχαν ενδείξεις ότι οι θετικές επιπτώσεις διαρκούσαν ακόμα».

Προηγούμενες έρευνες έχουν διαπιστώσει χαμηλότερο κίνδυνο Αλτσχάιμερ μεταξύ των ηλικιωμένων που πάνε συχνά στο θέατρο ή σε μουσεία, διαβάζουν βιβλία, χορεύουν και παίζουν επιτραπέζια παιχνίδια ή κάποιο μουσικό όργανο.

**Πηγή:** [eirinika.gr](http://eirinika.gr)