

## Καλύτερες νοητικές επιδόσεις για τους μεσήλικες που γυμνάζονται στα νιάτα τους

/ [Γενικά](#)



Φωτο: [epochtimes.com.br](http://epochtimes.com.br)

Όσο πιο μακριά και πιο γρήγορα τρέχει κάποιος στα νιάτα του, τόσο πιο γρήγορο είναι το μυαλό του, όταν γίνει μεσήλικας, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα. Οι επιστήμονες βρήκαν ότι η καλύτερη «φόρμα» της καρδιάς και γενικότερα του σώματος ενός νέου ή νέας «μεταφράζεται» σε καλύτερες νοητικές επιδόσεις μετά από 25 χρόνια.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή δημόσιας υγείας Ντέιβιντ Τζέικομπς του Πανεπιστημίου της Μινεσότα - Μινεάπολις, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Neurology» της Αμερικανικής Ακαδημίας Νευρολογίας, σύμφωνα με το πρακτορείο Ρόιτερ, ανέλυσαν επί μία 25ετία στοιχεία για περίπου 2.750 άνδρες και γυναίκες (αρχικής) ηλικίας 18 έως 30 ετών.

Στην αρχή της έρευνας ελέγχθηκε η καρδιοαναπνευστική κατάσταση των συμμετεχόντων σε «διάδρομο» γυμναστηρίου, ενώ στη διάρκεια της 25ετίας οι ερευνητές έκαναν στους συμμετέχοντες επτά διαδοχικούς ελέγχους νοητικών

επιδόσεων. Η καρδιοαναπνευστική κατάσταση είναι δείκτης του πόσο καλά το σώμα μεταφέρει οξυγόνο στους μυς και πόσο καλά οι μύες μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτό το οξυγόνο κατά την άσκηση.

Σε γενικές γραμμές, όσοι άνθρωποι εμφάνιζαν καλύτερη καρδιοαναπνευστική κατάσταση στη νεανική ηλικία τους, στην αρχή της έρευνας, ήταν πιθανότερο να τα πάνε καλύτερα στα νοητικά τεστ (μνήμης, ταχύτητας αντίδρασης κ.α.), όταν πλέον βρίσκονταν σε ηλικία 43 έως 55 ετών. Επίσης, ήταν πιο πιθανό να έχουν αποκτήσει υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο, να καπνίζουν λιγότερο, να είναι πιο δραστήριοι σωματικά και να έχουν καλύτερους δείκτες υγείας (φυσιολογική πίεση και σάκχαρο, καθώς και χαμηλότερη χοληστερόλη), σε σχέση με όσους ως νέοι είχαν χειρότερη «φόρμα».

Όπως είπε ο Ντέιβιντ Τζέικομπς, η σωματική κατάσταση στην ηλικία των 25 ετών αποτελεί προγνωστικό δείκτη για τη νοητική κατάσταση στην ηλικία των 50 ετών. Επεσήμανε επίσης ότι αυξάνονται σταδιακά τα ευρήματα ότι η καλή σχέση καρδιάς - εγκεφάλου αρχίζει από πολύ νωρίς στη ζωή. Η νέα μελέτη, όπως είπε, μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό των ανθρώπων με πρόωμη άνοια.

**Πηγές:** ΑΠΕ-ΜΠΕ- [kathimerini.gr](http://kathimerini.gr)