

Αποκτήστε χόμπι, πριν να είναι αργά για το μυαλό σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η συνταξιοδότηση είναι για πολλούς συνώνυμη με την ξεκούραση, ωστόσο μελέτη δείχνει ότι τα χόμπι βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου στην τρίτη ηλικία.

Κρατώντας το μυαλό σε εγρήγορση, αποφεύγουμε τη νοητική κατάπτωση και την κατάθλιψη, δηλώνουν Καναδοί ερευνητές.

Η αποχώρηση από τον εργασιακό βίο έχει ως αποτέλεσμα να μειώνονται οι ρυθμοί της καθημερινότητας. Αυτό μπορεί να αφήσει ένα κενό που πρέπει να συμπληρώνεται με άλλες δραστηριότητες, οι οποίες τονώνουν το μυαλό.

Το διάβασμα, ο μοντελισμός, το σκάκι ή τα ταξίδια είναι ευχάριστες ασχολίες που συντελούν στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου και ενισχύουν την ψυχική υγεία.

Η μειωμένη δραστηριότητα μετά τη συνταξιοδότηση σημαίνει ότι χρησιμοποιούμε το μυαλό μας όλο και λιγότερο. Οι μακροπρόθεσμες συνέπειες για την εγκεφαλική λειτουργία μπορεί να αποδειχθούν εξαιρετικά σοβαρές.

Η μελέτη έδειξε ότι τα άτομα που αποχωρούν από υψηλότερες θέσεις έχουν περισσότερες πιθανότητες να διατηρήσουν τις ικανότητές τους σε σχέση με άτομα χωρίς ειδίκευση ή εργαζόμενους σε υπαλληλικές θέσεις.

Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι συνταξιούχοι που συμμετέχουν σε ευχάριστες δραστηριότητες που κεντρίζουν το μυαλό εμφανίζουν βελτιωμένη εγκεφαλική λειτουργία. Παράλληλα, η ποικιλία των ενδιαφερόντων ενισχύει την υγεία του εγκεφάλου και συμβάλλει στη μακροζωία, γράφει η Telegraph.

Ο ψυχολόγος Larry Baer ήταν επικεφαλής της μελέτης εκ μέρους του Πανεπιστημίου Concordia στο Μόντρεαλ του Καναδά.

Ο ίδιος δήλωσε πως «είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τι συμβαίνει στον εγκέφαλο αυτήν την περίοδο της ζωής [συνταξιοδότηση] και να αναγνωρίσουμε τους παράγοντες που συντελούν στη νοητική κατάπτωση, καθώς και τους παράγοντες που βοηθούν ώστε να προστατεύσουμε το μυαλό».

Η ομάδα του Baer μελέτησε δεδομένα σχετικά με 333 συνταξιούχους μέσης ηλικίας 59 ετών. Τα άτομα αυτά δεν αντιμετώπιζαν προβλήματα υγείας ούτε είχαν κινητικά προβλήματα στο ξεκίνημα της μελέτης, η οποία δημοσιεύθηκε στο *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*.

Ο Baer σχολίασε στη συνέχεια τα ευρήματα της μελέτης: «Ελπίζω τα αποτελέσματα αυτά να επηρεάσουν μελλοντικά τις μεθόδους που στοχεύουν στην καλή νοητική λειτουργία των συνταξιούχων.»

«Αυτό μπορεί να επιτευχθεί εάν προωθήσουμε τις νοητικές δραστηριότητες. Πρέπει παράλληλα να αντιμετωπίζονται πιθανά συμπτώματα κατάθλιψης, καθώς η νόσος οδηγεί σε μειωμένη νοητική λειτουργία.»

Πηγή: [.onmed.gr](http://onmed.gr)