

Σταθείτε στο ένα πόδι για να μάθετε αν είναι υγιής ο εγκέφαλός σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: [babyandme.gr](#)

Αν θέλετε να μάθετε σε τι κατάσταση είναι ο εγκέφαλός σας, προσπαθήστε να σταθείτε στο ένα πόδι επί τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, συνιστούν επιστήμονες από την Ιαπωνία.

Σε μελέτη που πραγματοποίησαν διαπίστωσαν ότι η ικανότητα αυτή αποτελεί καλό δείκτη για το αν υπάρχουν βλάβες στα μικρά αιμοφόρα αγγεία του εγκεφάλου και μειωμένη νοητική λειτουργία σε φαινομενικά υγιείς ενήλικες.

Στη μελέτη, που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «Stroke», 841 γυναίκες και 546 άνδρες, ηλικίας άνω των 50 ετών, κλήθηκαν να σταθούν στο ένα πόδι για χρονικό διάστημα έως 60 δευτερόλεπτα, έχοντας και τα δύο μάτια ανοικτά.

Η άσκηση αυτή πραγματοποιήθηκε δύο φορές και στην ανάλυση χρησιμοποιήθηκε ο καλύτερος χρόνος κάθε εθελοντή.

Οι εθελοντές υποβλήθηκαν επίσης σε μαγνητικές τομογραφίες (MRI) εγκεφάλου για να ελεγχθεί εάν έπασχαν από εγκεφαλική μικροαγγειοπάθεια, ενώ συμπλήρωσαν διαδικτυακά ερωτηματολόγια για να αξιολογηθούν οι νοητικές λειτουργίες τους.

Η εγκεφαλική μικροαγγειοπάθεια είναι βλάβες στις μικρές αρτηρίες του εγκεφάλου, που μειώνουν την ευλυγισία τους και έτσι επεμβαίνουν στην ροή του αίματος.

Η νόσος, η συχνότητα της οποίας αυξάνεται με την ηλικία, πιστεύεται ότι αποτελεί ένδειξη αυξημένου κινδύνου για μελλοντικό σοβαρό εγκεφαλικό επεισόδιο, ενώ προγενέστερες μελέτες την έχουν επίσης συσχετίσει με απώλεια του συντονισμού των κινήσεων και νοητική διαταραχή.

Ωστόσο, δεν προκαλεί εμφανή συμπτώματα και έτσι οι ασθενείς δεν ξέρουν ότι πάσχουν από αυτήν.

Όπως ανακάλυψαν οι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Κιότο, η ύπαρξη της εγκεφαλικής μικροαγγειοπάθειας συσχετιζόταν με αδυναμία ισορροπίας στο ένα πόδι επί περισσότερο από 20 δευτερόλεπτα, καθώς και με χαμηλές επιδόσεις στα τεστ νοητικής λειτουργικότητας.

Επιπλέον, συσχετιζόταν με την παρουσία μικρών υποκλινικών εμφράκτων. Τα έμφρακτα του εγκεφάλου είναι αποφράξεις στα αγγεία του, που διακόπτουν την ροή του αίματος και έτσι οδηγούν σε νέκρωση των κυττάρων που τροφοδοτούνται από αυτά τα αγγεία.

Υποκλινικά, εξάλλου, λέγονται όταν δεν προκαλούν εμφανή συμπτώματα.

Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι «η ικανότητα ισορροπίας στο ένα πόδι αποτελεί σημαντικό τεστ αξιολόγησης της υγείας του εγκεφάλου», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Γιασουχάρου Ταμπάρα, από το Κέντρο Γενομικής Ιατρικής του Κιότο.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : Web Only- ygeia.tanea.gr