

Ποια χόμπι επιβελώνουν την άνοια;



Τα δημιουργικά χόμπι, όπως η

ζωγραφική, το πλέξιμο, η ξυλογλυπτική ή η κεραμική θα μπορούσαν ενδεχομένως να συμβάλλουν στην οξύνοια του εγκεφάλου καθώς μεγαλώνουμε.

Νέα έρευνα της Mayo Clinic, εστίασε στα οφέλη αριθμού δραστηριοτήτων σε μεσήλικες και ηλικιωμένους και ανακάλυψε ότι το να ασχολείται κάποιος με δημιουργικά χόμπι βοηθούσε στη μείωση του κινδύνου άνοιας και στη διατήρηση της μνήμης.

Εκτός από τη χειροτεχνία και τις καλλιτεχνικές δραστηριότητες, η έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό "Neurology", εξέτασε και τα μακροπρόθεσμα οφέλη κοινωνικών δραστηριοτήτων, όπως κινηματογράφο, μουσικά θεάματα, χρόνο με φίλους και ταξίδια. Επίσης, η έρευνα έλαβε υπόψη τα οφέλη στον εγκέφαλο του χρόνου που αφιερώνει κάποιος στους υπολογιστές, όπως διαδίκτυο, ηλεκτρονικές αγορές και βιντεοπαιχνίδια.

Όλα τα παραπάνω βοήθησαν, αλλά οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες φάνηκε να είναι πιο αποτελεσματικές.

Ο Dr. James Leverenz, του Cleveland Clinic's Lou Ruvo Center for Brain Health, δήλωσε ότι υπάρχουν αρκετά στοιχεία που υποδεικνύουν ότι το να είναι κάποιος κοινωνικός και ψυχικά δραστήριος -όπως και σωματικά- πιθανόν επηρεάζει το αν θα εμφανίσει άνοια. Ο κίνδυνος μπορεί να μειωθεί, πρόσθεσε, με το να είναι κάποιος ενεργός νοητικά και σωματικά.

Οι ερευνητές ρώτησαν 256 ανθρώπους με μέση ηλικία τα 87 έτη σχετικά με το πώς χρησιμοποιούσαν τον ελεύθερο χρόνο τους.

Στην έναρξη της έρευνας κανείς δεν είχε προβλήματα μνήμης ή νόησης. Σε ακόλουθες εξετάσεις, σχεδόν 4 χρόνια αργότερα, 121 άνθρωποι είχαν εμφανίσει ελαφριά νοητική εξασθένηση.

Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι οι συμμετέχοντες που ασχολούνταν με καλλιτεχνικά χόμπι, όπως ζωγραφική, σχέδιο ή γλυπτική στη μέση και στην τρίτη ηλικία ήταν 73% λιγότερο πιθανό να εμφανίσουν ελαφρά νοητική εξασθένηση σε σχέση με όσους δεν ασχολούνταν. Όσοι έκαναν κεραμική, ξυλογλυπτική, πλέξιμο ή ράψιμο είχαν 45% λιγότερες πιθανότητες για ελαφριά νοητική εξασθένηση.

Οι κοινωνικές δραστηριότητες επίσης είχαν επίδραση. Άνθρωποι με κοινωνική ζωή και ομαδικές δραστηριότητες στη μέση και στην τρίτη ηλικία είχαν 55% λιγότερες πιθανότητες για ελαφριά νοητική εξασθένηση σε σύγκριση με όσους δεν είχαν παρόμοιες δραστηριότητες.

Τέλος, η έρευνα ανακάλυψε ότι άνθρωποι που τακτικά χρησιμοποιούσαν υπολογιστή μείωναν τον κίνδυνο ελαφράς νοητικής εξασθένησης κατά 53%.

Ο Leverenz δήλωσε ότι πολλοί ερευνητές εικάζουν ότι η διέγερση του εγκεφάλου με τη νοητική και σωματική δραστηριότητα ενισχύει αυξητικούς παράγοντες που βοηθούν τα εγκεφαλικά κύτταρα να λειτουργήσουν καλύτερα και τα εμποδίζουν από το να πεθάνουν.

Οι ερευνητές δήλωσαν ότι για να παρέχουν προστασία τέτοια χόμπι όσον αφορά τη νοητική λειτουργία, ένας άνθρωπος θα πρέπει να τα αρχίσει στη μέση ηλικία.

Πηγές: iatronet.gr- ikypros.com