

## Τα εγγόνια κρατούν το μυαλό των γιαγιάδων σε



Ασπίδα έναντι της

άνοιας

Μελβούρνη, Αυστραλία

Οι γιαγιάδες που προσέχουν τα εγγόνια τους τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα έχουν καλύτερες πνευματικές επιδόσεις, συγκριτικά με συνομήλικές τους που φροντίζουν τα εγγόνια συχνότερα ή καθόλου, σύμφωνα με αυστραλιανή μελέτη.

Όπως αναφέρεται σε σχετικό δημοσίευμα του επιστημονικού εντύπου *Maturitas*, οι Δρ Κάθριν Μπαρν και Κασσάνδρα Ζοεκε από το Πανεπιστήμιο της Μελβούρνης υποστηρίζουν ότι απλοί παράγοντες του τρόπου ζωής και του περιβάλλοντος μπορούν να ενισχύσουν την γνωστική υγεία και να προλάβουν χρόνιες παθήσεις όπως η νόσος Αλτσχάιμερ και η άνοια.

Οι ερευνήτριες ανέλυσαν στοιχεία από τη μελέτη *Women's Healthy Ageing Project* στην οποία συμμετέχουν γυναίκες από την Αυστραλία, από το 1991, όταν ήταν 45-55 ετών.

Οι 224 γυναίκες που επιλέχθηκαν για την παρούσα ανάλυση ήταν 65-75 ετών και ζούσαν στην περιοχή της Μελβούρνης. Οι περισσότερες είχαν εγγόνια και

περνούσαν χρόνο φροντίζοντας κατά μέσο όρο τρία εξ αυτών. Όσες φρόντιζαν τα εγγόνια τους ήταν κατά μέσο όρο έναν χρόνο νεότερες και ήταν πιθανότερο να έχουν τουλάχιστον ολοκληρώσει 12ετη βασική σχολική εκπαίδευση, από εκείνες που δεν ασχολούνταν με τα εγγόνια τους.

Οι ερευνήτριες μέσω διαφόρων γνωστικών τεστ αξιολόγησαν τη γνωστική τους κατάσταση. Για τον έλεγχο της μνήμης οι γυναίκες έπρεπε να επαναλάβουν μια λίστα λέξεων και να αναφέρουν όσες περισσότερες λέξεις μπορούσαν που άρχιζαν από το ίδιο γράμμα.

Μετά από συνεκτίμηση της ηλικίας και του μορφωτικού επιπέδου κάθε γυναίκες, οι ερευνήτριες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι όσες φρόντιζαν τα εγγόνια τους μια φορά την εβδομάδα είχαν καλύτερη επίδοση στα γνωστικά τεστ από εκείνες που δεν ασχολούνταν καθόλου με τα εγγόνια τους ή εκείνες που τα πρόσεχαν έως και πέντε ημέρες την εβδομάδα.

Επιμέλεια: Μαίρη Μπιμπή

**Πηγή:** [health.in.gr](http://health.in.gr)