

## Πώς τα ηλεκτρονικά παιχνίδια βοηθούν τους ανθρώπους άνω των 50 ετών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### Τι αναφέρει το BBC

**Ωστόσο η εκγύμναση του εγκεφάλου δεν παρέχει κάποιο ιδιαίτερο όφελος στα άτομα κάτω των 50 ετών**

Η εκγύμναση του εγκεφάλου με ηλεκτρονικά παιχνίδια ωφελεί τους ανθρώπους μέσης και τρίτης ηλικίας, σύμφωνα με μια νέα μεγάλη βρετανική έρευνα.

Οι ερευνητές του Ινστιτούτου Ψυχιατρικής, Ψυχολογίας και Νευροεπιστήμης του King's College του Λονδίνου, σύμφωνα με το BBC, μελέτησαν σχεδόν 7.000 υγιείς εθελοντές άνω των 50 ετών, οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: η μία έπαιζε ηλεκτρονικά παιχνίδια όσο ήθελε και η άλλη (η ομάδα ελέγχου) έκανε απλώς αναζητήσεις στο διαδίκτυο, χωρίς να παίζει παιχνίδια.

Κατά διαστήματα, οι εθελοντές υποβάλλονταν σε νοητικά και μνημονικά τεστ. Μετά από έξι μήνες, όσοι είχαν παίξει παιχνίδια, εμφάνιζαν καλύτερες επιδόσεις στα τεστ. Το όφελος φαινόταν να γίνεται αισθητό, όταν κάποιος έπαιζε τουλάχιστον πέντε φορές την εβδομάδα. Επιπλέον, οι άνθρωποι άνω των 60 ετών που έπαιζαν ηλεκτρονικά παιχνίδια, έκαναν πιο εύκολα τις διάφορες καθημερινές

εργασίες τους.

Οι ερευνητές ξεκινούν ήδη ανάλογες μελέτες σε ακόμη μεγαλύτερο δείγμα πληθυσμού. Μία προηγούμενη έρευνα από τους ίδιους επιστήμονες είχε καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η εκγύμναση του εγκεφάλου δεν παρέχει κάποιο ιδιαίτερο όφελος στα άτομα κάτω των 50 ετών.

**Πηγή:** [protothema.gr](http://protothema.gr)