

Πολύς καναπές στη μέση ηλικία, μικρότερος



Νέα

μελέτη

Συσχετίζει την κακή σωματική «φόρμα» ενός μεσήλικα με τον μειωμένο όγκο του εγκεφάλου του ως ηλικιωμένου, άρα με την πρόωρη εγκεφαλική-νοητική γήρανση του

Οι άνθρωποι που διάγουν καθιστική ζωή στη μέση ηλικία και δεν ασκούνται, έχουν αυξημένη πιθανότητα να διαθέτουν μικρότερο εγκέφαλο μετά από 20 χρόνια, στην τρίτη ηλικία, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα. Η μελέτη συσχετίζει την κακή σωματική «φόρμα» ενός μεσήλικα με τον μειωμένο όγκο του εγκεφάλου του ως ηλικιωμένου, άρα με την πρόωρη εγκεφαλική-νοητική γήρανσή του.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη Νικόλ Σπαρτάνο της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Βοστώνης, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Neurology» της Αμερικανικής Ακαδημίας Νευρολογίας, μελέτησαν στοιχεία για 1.583 ανθρώπους με μέση ηλικία 40 ετών, που δεν είχαν άνοια ή καρδιοπάθεια.

Οι συμμετέχοντες έκαναν τεστ κόπωσης και αντοχής σε «διάδρομο», καθώς και έλεγχο του εγκεφάλου τους με την μέθοδο της μαγνητικής νευροαπεικόνισης. Όσο

χειρότερη ήταν η επίδοση των ατόμων στο «διάδρομο», τόσο μικρότερος ήταν ο όγκος του εγκεφάλου τους μετά από δύο δεκαετίες.

Οι άνθρωποι που ανέβαζαν πιο γρήγορα καρδιακούς παλμούς και αρτηριακή πίεση κατά την άσκηση, ήταν πιθανότερο να έχουν μικρότερο εγκέφαλο ως ηλικιωμένοι. Όσοι δεν ασκούνται σωματικά στη μέση ηλικία, είναι αυτοί που συνήθως εμφανίζουν γρήγορη υπέρταση και ταχυπαλμία, ακόμη και με σχετικά ήπια άσκηση.

Η Σπартάνο επεσήμανε πάντως πως η μελέτη διαπίστωσε μεν μια σαφή συσχέτιση ανάμεσα στη «φόρμα» κάποιου ως μεσήλικα και στο μέγεθος του εγκεφάλου του μετά από χρόνια, χωρίς όμως να αποδεικνύει πως υπάρχει σχέση αιτίου-αιτιατού ανάμεσά τους.

Πηγή: protothema.gr