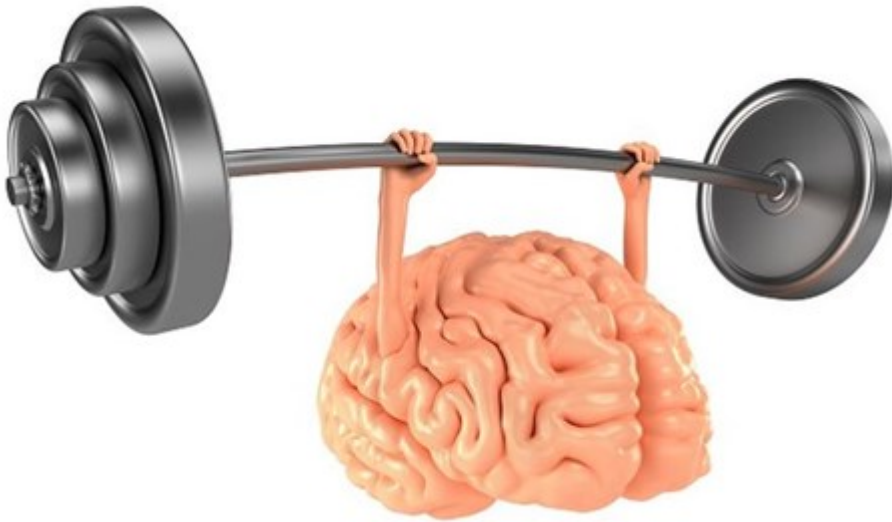


Οι πολυάσχολοι άνθρωποι έχουν καλύτερη μνήμη και πιο κοφτερό μυαλό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι ερευνητές ανέφεραν επίσης ότι η πολυάσχολη ζωή και το μυαλό συνήθως αλληλοτροφοδοτούνται και ενισχύονται αμοιβαία

Οι άνθρωποι της μέσης και τρίτης ηλικίας που είναι πολυάσχολοι και συχνά δεν προλαβαίνουν μέσα στη μέρα αυτά που έχουν να κάνουν, διαθέτουν καλύτερη μνήμη και πιο γρήγορο μυαλό, σύμφωνα μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη Σάρα Φεστίνι του Πανεπιστημίου του Τέξας-Ντάλας, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό νευροεπιστήμης «Frontiers in Aging Neuroscience», μελέτησαν 330 άνδρες και γυναίκες ηλικίας 50 έως 89 ετών.

Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν τις καθημερινές δραστηριότητές τους και παράλληλα υποβλήθηκαν σε μια σειρά από νευροψυχολογικά τεστ για να αξιολογηθούν οι γνωστικές επιδόσεις τους.

Η μελέτη διαπίστωσε ότι, σε οποιαδήποτε ηλικία και άσχετα με το μορφωτικό επίπεδο, ο πιο πολυάσχολος τρόπος ζωής σχετίζεται με μεγαλύτερη ταχύτητα του νου, με καλύτερη εργαζόμενη (ενεργή) και επεισοδιακή μνήμη, με ανώτερη συλλογιστική και με πλουσιότερο λεξιλόγιο.

Οι ερευνητές επεσήμαναν ότι το πολυάσχολο στιλ ζωής, παρότι αποτελεί καθημερινή πραγματικότητα για πολλούς ανθρώπους στην εποχή μας, έχει μελετηθεί ελάχιστα από επιστημονική πλευρά.

Οι ερευνητές ανέφεραν επίσης ότι η πολυάσχολη ζωή και το μυαλό συνήθως αλληλοτροφοδοτούνται και ενισχύονται αμοιβαία.

Οι πολυάσχολοι άνθρωποι έχουν ευκαιρίες να μάθουν περισσότερα πράγματα και η μάθηση αυτή, με τη σειρά της, τονώνει τις λειτουργίες του νου και της μνήμης.

Πηγή: news.gr