

# Το πιο φθινό φάρμακο για τον εγκέφαλο και τη μακροζωία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Το να έχει ο

άνθρωπος ένα σταθερό σκοπό στη ζωή του, μπορεί να τον προστατεύσει καλύτερα από την άνοια και το Αλτσχάιμερ όσο περνάνε τα χρόνια, σύμφωνα με μία νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα, που δείχνει ότι οι ηλικιωμένοι πρέπει να μην έχουν απάθεια και κατάθλιψη, αλλά, αντίθετα, να αισθάνονται ότι ζουν για κάποιο σκοπό.

Οι ερευνητές, που δημοσίευσαν τη σχετική μελέτη στο ψυχιατρικό περιοδικό "Archives of General Psychiatry" του Αμερικανικού Ιατρικού Συλλόγου, διαπίστωσαν ότι, για κάποιο λόγο, όσοι άνθρωποι αισθάνονται περισσότερο από τους άλλους ότι έχουν ένα σκοπό στη ζωή τους, είναι αυτοί που, ακόμα κι αν έχουν στον εγκέφαλό τους τα φυσικά σημάδια της άνοιας και του Αλτσχάιμερ, τα καταφέρνουν καλύτερα να μην επηρεάζονται αρνητικά από αυτά, όπως μετέδωσε το Αθηναϊκό Πρακτορείο.

Οι ερευνητές μελέτησαν τα τεστ που είχαν δοθεί σε περίπου 250 ηλικιωμένους, οι

οποίοι αργότερα πέθαναν και οι εγκεφαλοί τους ελέγχθηκαν μέσω νεκροψίας για να διαπιστωθεί σε ποιό βαθμό ήταν προχωρημένη η εξάπλωση των σημαδιών της άνοιας. Προτού οι συμμετέχοντες πεθάνουν, οι ερευνητές τους είχαν ζητήσει να προσδιορίσουν κατά πόσο αισθάνονται ότι έχουν ένα σκοπό στη ζωή τους και αν βρίσκουν συγκεκριμένο νόημα σε αυτήν. Η ύπαρξη στόχου θεωρείται από τους ψυχολόγους δείκτης ψυχικής υγείας και ικανοποίησης στην προσωπική ζωή.

Έδωσαν ένα ψυχολογικό τεστ στους ηλικιωμένους από το οποίο αξιολόγησαν σε ποιό βαθμό οι τελευταίοι όντως αισθάνονταν ότι ζουν για κάποιο σκοπό. Η μεταθανάτια μελέτη του εγκεφάλου των ατόμων αυτών επέτρεψε στους επιστήμονες να συσχετίσουν το ψυχικό βίωμα καθενός, όσον αφορά το σκοπό και την αξία της ζωής του, με την μεταθανάτια κατάσταση του εγκεφάλου του.

Όπως διαπιστώθηκε, ακόμα και ανάμεσα σε εκείνους τους ηλικιωμένους που είχαν πολλά σημάδια άνοιας (τις χαρακτηριστικές «πλάκες» που προκαλούν το θάνατο των νευρωνικών εγκεφαλικών κυττάρων), όσοι, όσο ζούσαν, αισθάνονταν ότι είχαν ένα σκοπό, ήσαν αυτοί που επηρεάζονταν λιγότερο αρνητικά από την πρόοδο της νευροεκφυλιστικής νόσου και τη σταδιακή έκπτωση των νοητικών λειτουργιών τους.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι, κατά μέσο όρο, τα άτομα μ' ένα σκοπό στη ζωή τους είχαν περίπου 30% βραδύτερη επιδείνωση των νοητικών λειτουργιών τους σε σχέση με όσους σε μικρό μόνο βαθμό θεωρούσαν ότι ζούσαν για κάποιο συγκεκριμένο σκοπό. Δεν είναι ακόμα σαφές για ποιό λόγο και μέσα από ποιό βιολογικό μηχανισμό ο σκοπός στη ζωή συσχετίζεται με την καλύτερη υγεία του εγκεφάλου στα γεράματα. Εξάλλου, από την μελέτη προκύπτει ότι οι πιο μορφωμένοι φαίνεται να είναι πιο ικανοί στο να επιβραδύνουν την άνοια.



Πηγές: [real.gr](http://real.gr) - [enallaktikidrasi.com](http://enallaktikidrasi.com)- [enallaktikos.gr](http://enallaktikos.gr)