

Εξαλείφει την άνοια ο υγιεινός τρόπος ζωής!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Πως μειώθηκαν τα κρούσματα στους άνδρες της Βρετανίας

Οι άνδρες φαίνεται ότι βγαίνουν νικητές από τη μάχη κατά της άνοιας. Νέα έρευνα έδειξε ότι τα κρούσματα της νόσου μειώνονται πιο γρήγορα απ' ό,τι αναμενόταν, καθώς καπνίζουν λιγότερο, ασκούνται περισσότερο και τρώνε καλύτερα απ' ό,τι στο παρελθόν.

Η μείωση των κρουσμάτων δείχνει ότι η άνοια μπορεί να προληφθεί επιτυχώς με την υιοθέτηση πιο υγιεινού τρόπου ζωής, αν και αυτή η προσέγγιση είναι «σχετικά σε δεύτερη μοίρα» σε σύγκριση με την αναζήτηση θεραπειών.

Οι ερευνητές του Cambridge University, στη Βρετανία, βασισμένοι σε δεδομένα που συνέλεξαν τη δεκαετία του '90, υποστηρίζουν ότι μέχρι το 2015 στη χώρα θα έπρεπε να υπάρχουν 251.000 νέα κρούσματα, ενώ πέρυσι καταγράφηκαν μόνο 210.000.

Πια, λιγότεροι άνδρες καπνίζουν και οι καρδιές και οι αρτηρίες τους είναι σε καλύτερη κατάσταση, παρά το γεγονός ότι η παχυσαρκία παραμένει σε υψηλά

επίπεδα. Τα υψηλότερα επίπεδα μόρφωσης, οι αλλαγές στη διατροφή και η ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της άσκησης μπορεί επίσης να είναι παράγοντες που συμβάλλουν στο θετικό αποτέλεσμα. «Μπορεί όλα αυτά να παίζουν έναν ρόλο. Ξέρω ότι άλλοι έχουν αφήσει να εννοηθεί ότι οι άνδρες γίνονται λίγο σαν τις γυναίκες σε ό,τι αφορά την υγεία τους» σχολίασε σχετικά η καθηγήτρια Carol Brayne, διευθύντρια του Institute of Public Health, που ήταν μια εκ των επικεφαλής της έρευνας.

Στις γυναίκες

Τα επίπεδα της άνοιας στις γυναίκες είναι σταθερά ή έχουν εμφανίσει μια ανεπαίσθητη μείωση, σύμφωνα με τους ερευνητές. Οι εκτιμήσεις για την άνοια βασίζονται στον αριθμό των ανθρώπων άνω των 65 ετών που έχουν εμφανίσει τη νόσο σε έρευνες που πραγματοποιήθηκαν από το 1991 έως το 1995 στο Νιούκασλ, το Νότιγχαμ και το Κεμπριτζσάιρ. Οι επαναληπτικές μελέτες που έγιναν στις ίδιες περιοχές το 2008 και το 2013 έδειξαν «οριστικές αποδείξεις ότι η άνοια σε ολόκληρους πληθυσμούς αλλάζει».

Οι ερευνητές στη σχετική δημοσίευσή τους στο Nature Communications υπογραμμίζουν ότι η πρόληψη είναι καλύτερη από την έγκαιρη διάγνωση, καθώς όταν πια είναι διαγνώσιμη, είναι πολύ αργά να αντιμετωπιστεί.

Πηγή: dimokratianews.gr