

# Ποια επαγγέλματα προστατεύουν από το Αλτσχάιμερ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Πέρα από τη διατροφή, τη σωματική άσκηση και τα χόμπι που επιλέγουμε, φαίνεται ότι και το επάγγελμά μας επηρεάζει την υγεία του εγκεφάλου μας.

Νέα ευρήματα που παρουσιάστηκαν στο πλαίσιο του Διεθνούς Συνεδρίου της Ένωσης Αλτσχάιμερ (AAIC) στο Λονδίνο υποδεικνύουν ότι οι προκλήσεις που μας παρουσιάζει το επάγγελμά μας συνδέονται με τον κίνδυνο εμφάνισης Αλτσχάιμερ πολλά χρόνια αργότερα.

Η σχετική μελέτη, η οποία πραγματοποιήθηκε από ερευνητές στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Σαν Φρανσίσκο, εστίασε στο πώς το επάγγελμα που επιλέγει κανείς ως νέος επηρεάζει τη νοητική του ικανότητα στη μέση ηλικία. Η μελέτη ξεκίνησε όταν οι συμμετέχοντες ήταν 18-30 ετών και διήρκησε συνολικά 25 χρόνια.

Οι ερευνητές χώρισαν τα επαγγέλματα που έκαναν οι συμμετέχοντες βάσει μιας παραμέτρου που ονόμασαν «επαγγελματική πολυπλοκότητα» (occupational complexity), η οποία αφορούσε το πόσο απαιτητική είναι πνευματικά η συγκεκριμένη εργασία. Ενδεικτικά, ένα επάγγελμα που χαρακτηρίστηκε από χαμηλή επαγγελματική πολυπλοκότητα ήταν ο χειρισμός μηχανημάτων/συσκευών, από μέτρια επαγγελματική πολυπλοκότητα η διδασκαλία, ενώ από υψηλή επαγγελματική πολυπλοκότητα η μηχανολογία.

Οι αναλύσεις των ερευνητών τούς οδήγησαν στο συμπέρασμα ότι η υψηλή επαγγελματική πολυπλοκότητα αποτελεί εξαιρετική «γυμναστική» για τον εγκέφαλο και συνδέεται με μεγαλύτερο βαθμό ακεραιότητας της λευκής ουσίας του εγκεφάλου -η οποία αποτελεί δείκτη του ρυθμού γήρανσης, της ταχύτητας επεξεργασίας των πληροφοριών και της εκτελεστικής λειτουργίας-, παράγοντας που συναινεί στην προστασία του εγκεφάλου από τις αλλοιώσεις που προκαλεί το Αλτσχάιμερ.

Πηγή: [onmed.gr](http://onmed.gr)