

σταυρόλεξο



Οι άνθρωποι που ακολουθούν δραστηριότητες, οι οποίες «ακονίζουν» το μυαλό, έχουν μικρότερο κίνδυνο να αναπτύξουν τη νόσο Αλτσχάιμερ.

Παλαιότερη έρευνα επιστημόνων της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ και του Γενικού Νοσοκομείου της Μασαχουσέτης, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι άνθρωποι που λύνουν παζλ κρατούν τον εγκέφαλό τους σε εγρήγορση.

Νέα μελέτη επιστημόνων από το Πανεπιστήμιο του Έξετερ και του Βασιλικού Κολλεγίου του Λονδίνου διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που λύνουν ένα σταυρόλεξο την ημέρα έχουν πιο δραστήριο εγκέφαλο καθώς γερνούν.

Βρήκαν μάλιστα ότι η ολοκλήρωση ενός περίπλοκου σταυρόλεξου βοηθά στην τόνωση της προσοχής και της μνήμης και σταματά τη γήρανση του εγκεφάλου κατά 10 χρόνια.

Οι ειδικοί τονίζουν ότι τα σταυρόλεξα δεν αποτρέπουν την άνοια, τα τελευταία χρόνια όμως πληθαίνουν τα στοιχεία που συνδέουν τη διατήρηση της υγείας του εγκεφάλου στην τρίτη ηλικία και του μειωμένου κινδύνου Αλτσχάιμερ.

Τα νέα επιστημονικά ευρήματα βασίστηκαν σε στοιχεία από περισσότερους από 17.000 συμμετέχοντες.

Ο καθηγητής Keith Wesnes, από το Πανεπιστήμιο του Έξετερ δήλωσε: «Βρήκαμε άμεση σύνδεση μεταξύ της συχνότητας επίλυσης σταυρολέξων και της ταχύτητας και ακρίβειας των επιδόσεων σε εννέα γνωστικές λειτουργίες, συμπεριλαμβανομένης της προσοχής, της συλλογιστικής και της μνήμης. Η απόδοση ήταν σταθερά καλύτερη σε εκείνους που ανέφεραν ότι λύνουν σταυρόλεξα και γενικά υπήρξε σταδιακή βελτίωση ανάλογη με τη συχνότητα επίλυσης σταυρολέξων».

Στη μελέτη, που είναι και μία από τις μεγαλύτερες του είδους, οι ερευνητές κατέγραψαν πόσο συχνά οι εθελοντές έλυναν online σταυρόλεξα εκτιμώντας βασικές πτυχές της λειτουργίας του εγκεφάλου.

Σύμφωνα με τον Δρα Doug Brown, από την βρετανική εταιρεία Αλτσχάιμερ, η διατήρηση του μυαλού σε εγρήγορση συμβάλλει σε μικρότερη μείωση των γνωστικών δεξιοτήτων.

Και συμπληρώνει: «Το καλύτερο που μπορεί να κάνει κάποιος για να μειώσει τον κίν

δυνο εμφάνισης άνοιας είναι να διατηρείται σωματικά δραστήριος, να αποφεύγει το κάπνισμα να ακολουθεί υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή».

Η νέα έρευνα παρουσιάστηκε στο Διεθνές Συνέδριο της Ένωσης για το Αλτσχάιμερ στο Λονδίνο.

Πώς θα διατηρήσετε τον εγκέφαλό σας 10 χρόνια νεότερο!

Δευτέρα, 29 Μάρτιος 2021 02:06
