



Η διατήρηση ενός ενεργού τρόπου ζωής στα άτομα 3ης ηλικίας μπορεί, σύμφωνα με τους ερευνητές από την Ιατρική Σχολή του πανεπιστημίου Rush, να...

αποτρέψει την άνοια.

Η μελέτη αξιολόγησε 454 ηλικιωμένους, εκ των οποίων οι 191 είχαν άνοια και οι 263 δεν είχαν. Όλοι οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε φυσικές εξετάσεις και τεστ σκέψης και μνήμης κάθε χρόνο για 20 χρόνια και σύμφωνα με τα ευρήματα, όσοι διατηρούνται ενεργοί, ασκούνται και κινούνται περισσότερο, διατηρούν τη μνήμη τους σε καλύτερη κατάσταση ενώ , μειώνεται ο κίνδυνος άνοιας.

Όπως ανέφεραν οι ερευνητές, εκείνοι που ήταν πιο δραστήριοι είχαν καλύτερες ικανότητες μνήμης και σκέψης από εκείνους που ήταν λιγότερο δραστήριοι. Αυτό παρατηρήθηκε ακόμη και σε συμμετέχοντες που εμφάνισαν φυσικά συμπτώματα άνοιας, όπως εγκεφαλικές βλάβες ή βιοδείκτες της νόσου.

Συγκεκριμένα, οι ηλικιωμένοι που μετακινούνται πάνω από το μέσο όρο, είτε με τη μορφή καθημερινής άσκησης είτε με απλή καθημερινή σωματική άσκηση, όπως οι οικιακές εργασίες, μπορούν να διατηρούν περισσότερες μνήμες και ικανότητες σκέψης από ό,τι οι άνθρωποι που είναι λιγότερο δραστήριοι, ακόμα και αν έχουν εγκεφαλικές βλάβες ή βιοδείκτες που σχετίζεται με την άνοια.

Ο Δρ Aron Buchman, επικεφαλής συντάκτης της μελέτης τόνισε ότι για κάθε αύξηση της φυσικής δραστηριότητας από τους συμμετέχοντες ήταν 31% λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν άνοια. Για κάθε αύξηση της κινητικής ικανότητας ήταν 55% λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν άνοια.

Μετά το θάνατο των συμμετεχόντων, οι ερευνητές εξέτασαν τον εγκεφαλικό τους ιστό, αναζητώντας βλάβες και βιοδείκτες άνοιας και ασθένειας Alzheimer.

Η μεταθανάτια ανάλυση του δωρηθέντος εγκεφαλικού ιστού των συμμετεχόντων

έδειξε ότι αυτή η συσχέτιση μεταξύ της αυξημένης σωματικής δραστηριότητας και των καλύτερων αποτελεσμάτων της δοκιμής παρέμεινε, ακόμη και μετά από προσαρμογή για τη σοβαρότητα της βλάβης του εγκεφάλου και την παρουσία βιολογικών δεικτών για τη νόσο Alzheimer.

Η άσκηση μπορεί να προστατεύσει τον εγκέφαλο, αλλά χρειάζεται περισσότερη μελέτη

Όπως είπε ο Dr Buchman η άσκηση είναι ένας φθηνός τρόπος για τη βελτίωση της υγείας και η μελέτη δείχνει ότι μπορεί να έχει προστατευτική επίδραση στον εγκέφαλο. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η μελέτη δεν δείχνει αιτία και αποτέλεσμα.

Και συμπλήρωσε, μπορεί επίσης να είναι δυνατόν, καθώς οι άνθρωποι χάνουν τη μνήμη και τις δεξιότητες σκέψης, να μειώνουν τη σωματική τους δραστηριότητα. Γι αυτό απαιτούνται περισσότερες μελέτες για να διαπιστωθεί εάν η περισσότερη κίνηση στη ζωή των ατόμων αυτόν είναι πραγματικά ωφέλιμη για τον εγκέφαλο.

Ένας περιορισμός της μελέτης ήταν ότι δεν διέθετε στοιχεία σχετικά με το πόσο δραστήριοι συμμετέχοντες ήταν κατά τη διάρκεια της ζωής τους, οπότε είναι άγνωστο εάν η φυσική δραστηριότητα στην πρώιμη ζωή μπορεί επίσης να έχει παίξει κάποιο ρόλο. Επίσης, η μελέτη δεν περιελάμβανε τον τύπο της σωματικής δραστηριότητας, επομένως είναι δύσκολο να προσδιοριστεί εάν μια φυσική δραστηριότητα μπορεί να είναι πιο ευεργετική από την άλλη.

Τα αποτελέσματα της μελέτης δημοσιεύθηκαν στο διαδικτυακό τεύχος της Νευρολογίας, το ιατρικό περιοδικό της Αμερικανικής Ακαδημίας Νευρολογίας, της 16ης Ιανουαρίου 2019.

Η μελέτη υποστηρίχθηκε από τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας, το Υπουργείο Δημόσιας Υγείας του Ιλλινόις και το Ταμείο Δωρεών Robert C. Borwell.