

برنامه «آموزش مغز» ریسک زوال عقل را تا ۲۹ درصد کاهش می دهد

طبق نتایج یک مطالعه ۱۰ ساله، برنامه کامپیوتری آموزش مغز، خطر زوال عقل را تا ۲۹ درصد در بین افراد مسن کاهش می دهد.



طبق نتایج یک مطالعه ۱۰ ساله، برنامه کامپیوتری آموزش مغز، خطر زوال عقل را تا ۲۹ درصد در بین افراد مسن کاهش می دهد.

به گزارش خبرنگار مهر، این تمرین فکری و مغزی به «آموزش سرعت پردازش»؛ «آموزش سودمند میدان دید»؛ یا «آموزش UFOV» معروف است. این برنامه توسط محققان دانشگاه آلاباما و دانشگاه وسترن کنتاکی ایجاد شده است.

جری ادواردز، عضو تیم تحقیق، در این باره می گوید: «آموزش سرعت پردازش منجر به کاهش خطر زوال عقل تا میانگین ۲۹ درصد در طول ۱۰ سال مطالعه در مقایسه با گروه کنترل شد.»
وی در ادامه می افزاید: «با بررسی میزان واکنش دریافتیم آن دسته افرادی که آموزش بیشتری دریافت کرده بودند از فواید حفاظتی بیشتری نیز برخوردار بودند.»

در این مطالعه ۲۸۰۲ شرکت کننده مسن سالم (در رده سنی ۷۴ تا ۸۴ سال) به مدت ۱۰ سال تحت نظر بودند. شرکت کنندگان به طور تصادفی به گروه کنترل یا یکی از سه گروه دریافت کننده انواع برنامه های آموزش شناختی اختصاص یافتند: گروه دریافت کننده آموزش در زمینه شیوه های حافظه؛ گروه دریافت کننده آموزش در زمینه شیوه های استدلال؛ و گروه دریافت کننده برنامه کامپیوتری شخصی سازی شده پردازش سرعت.

گروه ها در ۱۰ جلسه آموزش ۶۰ تا ۷۵ دقیقه ای که در طول شش هفته اول مطالعه انجام شد شرکت کردند. محققان هیچ تفاوت چشمگیری در خطر ابتلا به زوال عقل در گروه های حافظه یا استدلال در مقایسه با گروه کنترل نیافتند. اما در مقایسه با گروه کنترل، گروه کامپیوتری آموزش سرعت خطر کمتر زوال عقل را نشان دادند که به طور میانگین ۲۹ درصد بود.

همچنین محققان بعد از بررسی تاثیر هر جلسه آموزش کامپیوتری سرعت دریافتند افرادی که در جلسات بیشتری شرکت کرده بودند با ریسک کمتر زوال عقل مواجه بودند.