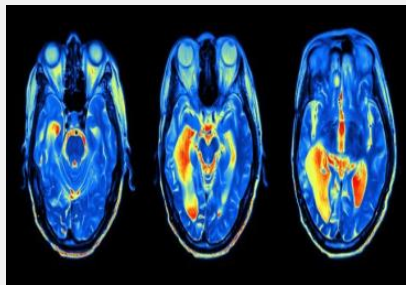


اگر احساس جوانی می‌کنید، مغز سالم‌تری دارید

محققان کره‌ای معتقدند اگر فردی خود را پیرتر از سن واقعی‌اش می‌پندارد، باید در شیوه زندگی خود تغییر ایجاد کند و افرادی که خود را جوان‌تر از سن واقعی‌شان می‌دانند، بدن و ذهن سالم‌تری دارند.



محققان کره‌ای معتقدند اگر فردی خود را پیرتر از سن واقعی‌اش می‌پندارد، باید در شیوه زندگی خود تغییر ایجاد کند و افرادی که خود را جوان‌تر از سن واقعی‌شان می‌دانند، بدن و ذهن سالم‌تری دارند.

به گزارش ایسنا و به نقل از ساینس آلرت، مغز انسان پیچیده‌ترین عضو بدن است و عصب پژوهان همه به این نتیجه رسیده‌اند که نیم کره‌های مغز دقیقاً چه فعالیتی می‌کنند و مسئولیت چه وظایفی را بر عهده دارند. ولی بقیه موارد مرتبط با مغز هنوز یک راز باقی مانده است.

این در حالی است که سالم و جوان نگه داشتن مغز امری حیاتی است.

بر اساس مطالعات جدیدی که در مجله "Journal Frontiers in Ageing Neuroscience" منتشر شده است، راز دیگری که می‌تواند سبب جوان نگه داشتن مغز شود، مربوط به ذهنیت انسان‌ها است.

"جینیونگ چی" از محققان دانشگاه ملی سئول ارتباط بین سن واقعی و سنی که افراد تصور می‌کنند را بررسی کرد.

وی به همراه همکارانش، ۶۸ فرد سالم که رده سنی آن‌ها بین ۵۹ تا ۸۴ سال بود را بررسی کرد و با انجام اسکن مغزی "ام.آر.آی" (MRI)، میزان ماده خاکستری را در نقاط مختلف مغز آنها مورد تحلیل و بررسی قرار دادند.

همچنین در این تحقیق، شرکت کنندگان سوالاتی راجع به سن خود جواب دادند و پاسخگوی این سوال نیز بودند که احساس می‌کنند جوان‌تر از سن واقعی خود هستند یا پیرتر.

افرادی که گفتند جوان‌تر از سن خود احساس می‌کنند، در تست‌های هوش نمره بهتری کسب کردند.

همچنین این افراد سالم‌تر بوده و احتمال ابتلای آن‌ها به افسردگی کمتر بود.

"جینیونگ چی" اظهار کرد، ما دریافتیم افرادی که احساس جوانی می‌کنند، ویژگی‌های ساختاری یک مغز سالم و جوان را دارا هستند.

این محققان همچنین دریافتند، افرادی که پیرتر از سن خود احساس می‌کنند، روند پیری مغز آن‌ها بیشتر است.

این در حالی است که افرادی که جوان‌تر از سن واقعی خود احساس می‌کنند، خود را بیشتر درگیر فعالیت‌های ذهنی و فیزیکی می‌کنند و زندگی بهتری دارند که موجب سلامت مغز آن‌ها می‌شود.

چی ادامه داد، اینکه افراد پیرتر از سن واقعی خود احساس می‌کنند، نشانه‌ای برای تغییر در سبک زندگی آن‌ها است و بهتر است این افراد اقدامات لازم برای مراقبت بهتر از سلامت مغز خود را به کار گیرند.