



بخوانید و بازی کنید تا حافظه ای قوی داشته باشید

انجام فعالیت های فکری مثل مطالعه و یا بازی در میانسالی و یا حتی دیرتر ، مهم ترین عامل پیشگیری و حتی تاخیر در از دست دادن حافظه می باشد. به گزارش گروه ترجمه سلامت نیوز، افرادی که در این رده سنی به مطالعه کتاب، انجام بازی و یا استفاده از کامپیوتر روی می آورند 30 تا 50 % کمتر از سایرین مبتلا به اختلال مشاعر و یا از دست دادن حافظه خواهند شد. بعلاوه افرادی که کمتر از 7 ساعت در روز به تماشای تلویزیون می پردازند نیز کمتر از افرادی که در این زمینه افراط می کنند مبتلا به از دست دادن حافظه در سنین پیری می شوند.

شرکت در فعالیت های اجتماعی ، مطالعه مجلات و بسیاری از فعالیت های فکری دیگر در میانسالی بسیار حائز اهمیت است. این مطالعه ثابت می کند که افزایش سن مترادف با غیر فعال شدن مغز نیست بلکه سبک زندگی در این میان نقش موثری ایفا می کند.