



پژوهشگران: ضعف حافظه از چهل و پنج سالگی شروع می‌شود

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که روند کاهش فعالیت‌های مغزی، از جمله از دست دادن حافظه، از سنین چهل و پنج سالگی و به مراتب زودتر از آنچه که قبلا تصور می‌شد آغاز می‌شود.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که روند کاهش فعالیت‌های مغزی، از جمله از دست دادن حافظه، از سنین چهل و پنج سالگی و به مراتب زودتر از آنچه که قبلا تصور می‌شد آغاز می‌شود.

در این تحقیقات که ده سال به طول انجامیده و نتیجه آن اخیرا در نشریه پزشکی بریتانیا (British Medical Journal) منتشر شده است، بیش از هفت هزار کارمند دولت بریتانیا در سنین چهل و پنج تا هفتاد سالگی شرکت داشتند.

در تحقیقات پزشکی از سال ۱۹۹۷ تا سال ۲۰۰۷، در مجموع ۵۱۹۸ نفر کارمند دولت مرد و ۲۱۹۲ نفر کارمند زن (مجموعاً ۷۳۹۰ نفر) مورد پژوهش محققان دانشگاه لندن (UCL) قرار گرفتند.

آزمایشات انجام گرفته شامل حافظه، دامنه لغت و درک مطلب دیداری و شنیداری می‌شد. اختلاف در سطح تحصیلات این افراد نیز در رسیدن به نتایج تحقیق مورد توجه محققان گرفته است.

نتیجه به دست آمده نشان می‌دهد که حافظه، قدرت استدلال و مهارت درک مطلب افراد بین سنین چهل و پنج و چهل و نه سالگی کاهش مشخص و حدود ۳.۶ درصد بروز می‌کند در حالیکه تا پیش از این، توجه پژوهشگران عارضه از دست دادن حافظه عمدتاً معطوف به افراد شصت سال به بالا بود.

در میان مردان شصت و پنج تا هفتاد ساله، این کاهش ۹.۶ درصد بود و در میان زنان در همان سن، ۷.۴ درصد.

بدین ترتیب، کاهش فعالیت مغزی روندی تدریجی دارد که به موجب نتیجه این تحقیقات، در طول دو یا سه دهه نمایان می‌شود.

دکتر سایمون ریڈلی، مسوول واحد تحقیقات در بنیاد تحقیقات آلزایمر بریتانیا می‌گوید که تغییر شیوه زندگی در کاستن ریسک ابتلای آثار کاهش فعالیت‌های مغزی بسیار موثر است.

محققان می‌گویند که سیگار نکشیدن، کنترل فشار خون و کلسترول، افزایش فعالیت بدنی و خوردن غذاهای سالم به جای غذاهای چرب و یا غذاهای فرآوری شده همگی در کاهش ریسک ابتلا به آثار از دست دادن حافظه موثر هستند.

ضعف حافظه می‌تواند از چهل و چند سالگی آغاز شود

شاید برای خیلی‌ها دور از انتظار نباشد که وقتی پیر می‌شوند حافظه‌شان هم درست کار نکند. اما حالا تحقیق تازه‌ای نشان می‌دهد که ضعف حافظه خیلی زودتر از آنچه گمان می‌شد شروع می‌شود. از چهل و چند سالگی. سوفی هاتچینسون (Sophie Hutchinson) در گزارش‌اش می‌گوید اگر می‌خواهید مغزتان دیرتر از کار بیفتد سالم غذا بخورید و تا می‌توانید ورزش کنید.