

فعالیت ذهنی خطر آلزایمر را کاهش می‌دهد

گروهی از دانشمندان آمریکایی در بررسیهای خود نشان دادند که با تمرین دادن ذهن از سنین جوانی و میانسالی می‌توان خطر ابتلا به آلزایمر را در سالمندی کاهش داد.



جام جم آنلاین: گروهی از دانشمندان آمریکایی در بررسیهای خود نشان دادند که با تمرین دادن ذهن از سنین جوانی و میانسالی می‌توان خطر ابتلا به آلزایمر را در سالمندی کاهش داد. تاکنون تحقیقات بسیاری در خصوص ارتباط میان فعالیتهای ذهنی در سالمندی و کاهش خطر ابتلا به آلزایمر انجام شده بود.

اکنون محققان دانشگاه کالیفرنیا در برکلی در بررسیهای خود دریافتند افرادی که از سنین جوانی و میانسالی مغز خود را از طریق خواندن و نوشتن و بازیهای چون سودوکو و جدول کلمات متقاطع تمرین می‌دهند با احتمال کمتری برای توسعه پلاکهای آمیلوئیدی که عامل اصلی زوال عقل و آلزایمر در سالمندی هستند مواجه می‌شوند.

این محققان با استفاده از اسکنر پرتونگاری مقطعی انتشار پوزیترونها (PET scanner) که می‌تواند رسوبات "بتا- آمیلوئیدی" را در سلولهای مغزی نشان دهد روی 65 فرد سالم 60 ساله که از نظر شناختی در سطح نرمال قرار داشتند بررسی کردند.

شرکت کنندگان در این تحقیق به سؤالات تستی که سطح فعالیت مغزی را برپایه دوره های مختلف زندگی فرد از شش سالگی اندازه گیری می‌کرد پاسخ دادند.

در این تست، سؤالاتی درباره کتابخوانی روزانه، کتابهایی که خوانده می‌شوند، کنترل ایمیل و یا نامه های پستی و انجام بازیهای ذهنی پرسیده شد.

پس از انجام تست آشنایی، برای شرکت کنندگان امتحانات مفید متعددی تجویز شد تا حافظه و توانایی ذهنی آنها مورد ارزیابی قرار گیرد و همزمان مغز این افراد برای یافتن پلاکهای آمیلوئیدی با دستگاه PET مشاهده می‌شد.

براساس گزارش مدیکال دیلی، سپس این دانشمندان، اسکنهای مغز 10 بیمار متاثر از آلزایمر را با اسکن مغزی 11 فرد سالم مقایسه کردند و دریافتند افرادی که از نظر ذهنی فعالتر بودند سطوح پایین تری از پلاکهای آمیلوئیدی بتا داشتند.

همچنین این محققان نشان دادند افرادی که به تازگی شروع به فعالیتهای ذهنی کرده اند فواید چندانی از این فعالیتهای به دست نیاورده اند.

این دانشمندان در این خصوص توضیح دادند: "به احتمال بسیار زیاد، آمیلوئیدها سالها قبل از بروز اولین علائم آلزایمر تجمع خود را آغاز می‌کنند بنابراین فعالیتهای ذهنی باید از سنین جوانی و میانسالی آغاز شود." (مهر)