

روابط اجتماعی عامل محافظت در برابر آلزایمر

تحرك منظم و تماس‌هاي اجتماعي مي‌تواند خطر ابتلا به بيماري آلزایمر را کاهش دهد...



تحرك منظم و تماس‌هاي اجتماعي مي‌تواند خطر ابتلا به بيماري آلزایمر را کاهش دهد.

خبرگزارى آلمان از دوسلدورف گزارش داد، ابتكار تحقيق آلزایمر (Alzheimer Forschung Initiative) در دوسلدورف در شماره جديد نشریه اطلاع‌رسانی خود اعلام کرد رژیم غذایی مدیترانه‌ای و آرامش روحی نیز برای مقابله با این بیماری سودمند است. در این نشریه با عنوان "جلوگیری از آلزایمر - چه می‌توان کرد؟" نتایج مطالعات مختلف بین‌المللی گردآوری شده است. به نوشته این نشریه، 30 دقیقه تحرك روزانه خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد. افرادی که در کلاس‌های ژیمناستیک، یوگا یا دیگر رشته‌های ورزشی شرکت می‌کنند، با افراد جدیدی آشنا می‌شوند و همین امر خطر ابتلا به آلزایمر را در آنان کاهش می‌دهد.

به نظر می‌رسد احتمال ابتلای ساکنان منطقه مدیترانه به آلزایمر کمتر از دیگران باشد که این به رژیم غذایی آنان برمی‌گردد. در همین حال، برخی تغییرات اندک در رژیم غذایی هم می‌تواند سودمند باشد، برای مثال: بیشتر میوه بخورید! علاوه بر این مهم است که از مغزتان کار بکشید. به این ترتیب اتصالات جدیدی در مغز ایجاد شده و سلول‌های عصبی با یکدیگر در تماس باقی خواهند ماند. به گفته کارشناسان، این امر باعث می‌شود مغز پرتوان‌تر شود. برای همین به افراد مسن‌تر توصیه می‌شود بازی‌های فکری انجام دهند، مرتب روزنامه بخوانند، یک وسیله موسیقی بنوازند، شعر حفظ کرده یا به تحصیلات‌شان ادامه دهند. راست‌دست‌ها هم گاهی برای نوشتن از دست چپ‌شان استفاده کنند و برعکس.

همشهری آنلاین