

## زبان جدید بیاموزید؛ از آلزایمر فاصله بگیرید

الن بیالیستوک (Ellen Bialystok) از دانشگاه یورک کانادا ثابت کرده است که صحبت کردن به بیش از یک زبان شروع علائم ابتلا به آلزایمر را تا 5 سال به تعویق می‌اندازد.



ترجمه مهرجان صیادی: الن بیالیستوک (Ellen Bialystok) از دانشگاه یورک کانادا ثابت کرده است که صحبت کردن به بیش از یک زبان شروع علائم ابتلا به آلزایمر را تا 5 سال به تعویق می‌اندازد.

ذخیره شناختی اصطلاحی است که دانشمندان برای توصیف قابلیت مقاومت مغز در برابر تغییرات دژنراتیو مانند آلزایمر از آن استفاده می‌کنند. این مفهوم از حدود 25 سال پیش و پس از تحقیقات گسترده مورد استفاده قرار گرفت. محققان در آن زمان مغز 137 نفر از افراد سالخورده را پس از مرگشان تشریح کردند. آنها دریافتند که برخی از این افراد مبتلا به آلزایمر بودند (با وجود ساختاری بنام پلاک در مغز آنها) اما جالب اینکه آنها نتوانستند میان میزان آلزایمر کشف شده در مغز افراد و ناتوانی آنها در زمان حیاتشان رابطه مستقیمی پیدا کنند. به عبارت دیگر برخی از این افراد در زمان حیات خود بهتر از دیگران قادر بودند در برابر صدمات ناشی از بیماری مقاومت کنند. اما چگونه؟

دانشمندان عصب شناس دانشگاه کالیفرنیا گزارش کردند افرادی که توانایی‌های آنها کمتر تحت تأثیر بیماری آلزایمر قرار گرفته بود افرادی بودند که اندازه مغز آنها بزرگتر و تعداد نورون‌های عصبی نیز در مغز آنها بیشتر بود. این عوامل سپری برای کاهش اثرات بیماری به شمار می‌آمد و موجب فعال‌تر ماندن مغز آنها شده بود.

از آن پس این ایده که ذخیره شناختی در فرد مصونیت ایجاد می‌کند مطرح شد و گروه‌های مختلفی از آن حمایت کرده‌اند. بطور مثال بیالیستوک و همکارش بر روی افراد یک زبانه و دو زبانه که نشانه‌هایی از آلزایمر در آنها مشهود بود تحقیق کردند. آنها مغز این افراد را جهت اندازه گیری آتروفی مغز اسکن کردند. مقدار آتروفی در مغز افراد دو زبانه بسیار بیشتر بود و این نشان می‌داد که حتی اگر بیماری آنها از لحاظ فیزیکی پیشرفته تر از افراد تک زبانه بود اما قادر به حفظ عملکرد خود در سطحی مشابه آنها بودند. بیالیستوک می‌گوید صحبت کردن به زبان‌های مختلف لازمه فعالیت مداوم مغز است. به خاطر سپردن اینکه کدام کلمه متعلق به کدام زبان است به افراد دو زبانه کمک می‌کند تا سطح ذخیره شناختی خود را افزایش دهند.

اخیراً مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که فعالیت مغزی نه تنها صدمات ناشی از بیماری‌های دژنراتیو را جبران می‌کند بلکه موجب کند شدن روند طبیعی پیری نیز می‌شود. نینا کراوس (Nina Kraus) و همکارانش در دانشگاه Northwestern میزان دقت و سرعت واکنش افراد نسبت به صداهای شنیده شده را اندازه گیری کردند. برخی از افراد مورد مطالعه افراد 32 ساله یا کمتر و دیگران بین 46 تا 65 ساله بودند. بعضی از آنها موزیسین‌های با تجربه بودند و بعضی دیگر هیچ تجربه‌ای در این زمینه نداشتند. کراوس و همکارانش دریافتند که موزیسین‌های میانسال که سال‌ها عمر خود را صرف تقویت مهارت خود کرده‌اند نه تنها از همسن و سالان خود بلکه از افراد بسیار جوانتر که تجربه موسیقی نداشتند نیز بهتر عمل می‌کردند. در حقیقت دقت ذهنی که لازمه تمرین موسیقی است در این افراد به منزله پادزهری در برابر پیری عمل کرده و موجب جوان ماندن مغز آنها شده بود.

همه ما از اهمیت پس انداز پول در جوانی برای دوران بازنشستگی آگاهیم. جمع آوری سرمایه ذهن از طریق نواختن آلات موسیقی، صحبت کردن به زبان دوم یا تسلط به هر مهارت پیچیده‌ای حکم همان پس‌انداز برای دوران بازنشستگی را دارد. پس اگر می‌خواهید در سال‌های طلایی عمر خود ذخیره شناختی خوبی داشته باشید از همین حالا دست به کار شوید.

منبع: Time