

خواندن و نوشتن مداوم، سپر مغز در برابر زوال

پژوهش جدید نشان می‌دهد تمرینات مغزی به صورت مداوم می‌توانند زوال شناختی را کند کرده و از مغز در برابر زوال آن در سنین پیری محافظت کنند.



پژوهش جدید نشان می‌دهد تمرینات مغزی به صورت مداوم می‌توانند زوال شناختی را کند کرده و از مغز در برابر زوال آن در سنین پیری محافظت کنند.

به گزارش سرویس پژوهشی خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) این مطالعه که توسط پژوهشگران آمریکایی انجام شد نشان می‌دهد فعالیت‌های ذهنی مانند خواندن کتاب و نوشتن نامه به مغز کمک می‌کند تا همچنان هوشیار بماند.

در این مطالعه، بر روی 300 فرد بالای 55 سال آزمایشات مختلفی به منظور اندازه‌گیری حافظه و تفکر آنها در یک دوره‌ی شش ساله انجام شد.

شرکت‌کنندگان طی این پژوهش به یک پرسشنامه درباره‌ی فعالیت‌هایی مانند خواندن کتاب، نوشتن نامه یا شرکت در فعالیت‌های دیگر مرتبط با تحریک ذهنی در دوران کودکی، جوانی، میانسالی و سالمندی پاسخ دادند.

تیم پژوهشی دریافت افرادی که دارای مغز فعالی بودند، میزان زوال شناختی آنها 15 درصد کمتر از افرادی بود که فعالیت‌های مغزی زیادی نداشتند.

دکتر «رابرت ویلسون» سرپرست این تحقیق گفت: تمرینات مغزی در طول زندگی، برای سلامت مغز فرد در سنین پیری اهمیت ویژه‌ای دارد.

این پژوهشگر اضافه کرد: به منظور کاهش خطر پیشرفت زوال عقل، مواردی مانند داشتن رژیم غذایی متعادل، ورزش منظم، خواندن و حل جدول می‌تواند مؤثر باشد.