

09/05/2019 صفة

اللياقة الذهنية درع الوقاية من ألزهايمر



يزداد خطر الإصابة بألزهايمر مع التقدم في العمر، ومع أنه لا يمكن تجنب الإصابة بهذا المرض العصبي تماما، فإنه يمكن الحد من خطر الإصابة به.

قالت مبادرة أبحاث ألزهايمر إن خطر الإصابة بألزهايمر يزداد مع التقدم في العمر، مشيرة إلى أنه لا يمكن تجنب الإصابة بهذا المرض العصبي تماما، ولكن يمكن الحد من خطر الإصابة به. وأوضحت المبادرة الألمانية أن اللياقة الذهنية الجيدة تمثل درع الوقاية من ألزهايمر، لافتة إلى إمكانية تحسين اللياقة الذهنية من خلال تعلم لغات جديدة مثلا أو السفر. كما أن ممارسة الهوايات مثل الموسيقى والألعاب الورقية تعمل على تحسين اللياقة الذهنية. وأشارت المبادرة إلى أن الوحدة تندرج ضمن عوامل الخطورة المؤدية لألزهايمر، لذا ينصح الخبراء كبار السن بالبقاء على تواصل مع الأهل والأصدقاء والسعي لتكوين صداقات جديدة. ويقول العلماء إن الحركة تحافظ على الدماغ وقدراته، وبالتالي فإن من يتحرك كثيرا يقي نفسه من الإصابة بالخرف أو على الأقل يخفض خطر إصابته بهذا المرض، كما أن التغذية تلعب دورا في ذلك، وخاصة حمض أوميغا 3 الموجود مثلا في سمك السلمون.