

## Άνοια: «Είμαι ψυχίατρος και αυτοί είναι 9 απλοί τρόποι για να μειώσετε τον κίνδυνο»

Δημοσιεύτηκε στο ologygia.gr

17/09/2024 -



**ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΣΠΑΝΟΥ**

Μπορεί η **άνοια** να είναι μία κατάσταση που επηρεάζει ως επί το πλείστον μεγαλύτερους σε ηλικία ανθρώπους, σε κάθε περίπτωση, όμως, οι ειδικοί δεν χάνουν την ευκαιρία να υπενθυμίσουν ότι ο τρόπος ζωής και οι επιλογές του «σήμερα», μπορεί να επηρεάσουν θετικά ή αρνητικά τις πιθανότητες ανάπτυξης της νόσου.

Έτσι, ένας γιατρός παρέθεσε τα εννέα βήματα που πιστεύει ότι μπορούν να συμβάλουν αποτελεσματικά στον μετριασμό του κινδύνου ανάπτυξης άνοιας. Αφού έχασε την αγαπημένη του γιαγιά του από **επιπλοκές που σχετίζονται με την άνοια**, ο Δρ. Jake Goodman, ψυχίατρος στο Μαϊάμι, ορκίστηκε να μάθει ό,τι μπορούσε για την εξουθενωτική κατάσταση.

«Τώρα διανύω το τελευταίο έτος της εκπαίδευσης στην ψυχιατρική. Έχω θεραπεύσει αμέτρητους ανθρώπους με κάθε τύπο άνοιας –**Αλτσχάιμερ**, αγγειακή, έως και πιο σπάνιες μορφές όπως η άνοια Lewy- και πέρασα ατελείωτες ώρες μαθαίνοντας πράγματα που μπορούμε να κάνουμε τώρα για να μειώσουμε τον κίνδυνο να αναπτύξουμε άνοια

καθώς γερνάμε», δήλωσε σε ένα βίντεο στο TikTok τον περασμένο μήνα.

## Η στρατηγική των 9 βημάτων για να μειώσετε τον κίνδυνο άνοιας

Στο πλαίσιο αυτό ο Δρ. Goodman επινόησε μια στρατηγική εννέα βημάτων για τη μείωση του κινδύνου άνοιας:

1. τακτική άσκηση,
2. απόκτηση δεξιοτήτων,
3. κοινωνική δραστηριότητα,
4. υγιεινή διατροφή,
5. αποχή από το κάπνισμα,
6. περιορισμός του,
7. διαχείριση του διαβήτη,
8. καλός ύπνος και
9. προστασία του κεφαλιού.

### 1. Ασκηθείτε τακτικά

«Η τακτική άσκηση έχει αποδειχθεί ότι μειώνει σημαντικά την πιθανότητα να αναπτύξετε άνοια. Μάλιστα, δεν χρειάζεται να είναι κάποια μεγάλη σε διάρκεια ή ένταση προπόνηση. Περπάτημα, τζόκινγκ, κολύμβηση, ποδηλασία, προπόνηση ενδυνάμωσης, γιόγκα, ή άλλα αθλήματα. Μπορείτε να επιλέξετε ό,τι θέλετε, απλά πρέπει να βάζετε το σώμα σας σε κίνηση», τόνισε ο ειδικός.

Σύμφωνα με τις **Οδηγίες Φυσικής Δραστηριότητας για τους Αμερικανούς**, οι ενήλικες θα πρέπει να στοχεύουν σε **150 λεπτά σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης και δύο ημέρες μυϊκής ενδυνάμωσης την εβδομάδα**. Ακόμη και οι δουλειές του σπιτιού μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο άνοιας, ειδικά για άτομα που δεν ασκούνται συχνά.

## 2. Μάθετε νέες δεξιότητες

«Όταν μαθαίνετε κάτι νέο, δημιουργείτε νέες συνδέσεις **στον εγκέφαλό σας** και αυτό αναπτύσσει ανθεκτικότητα με την πάροδο του χρόνου και σας προστατεύει από την άνοια. Μπορεί να είναι οτιδήποτε... κηπουρική, βούρτσισμα των δοντιών με το αριστερό χέρι, ή εκμάθηση ενός χορού», εξήγησε ο γιατρός.

## 3. Κοινωνικοποιηθείτε

«Οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις διεγείρουν την πνευματική δραστηριότητα και τη συναισθηματική ευεξία, η οποία υποστηρίζει την υγεία του εγκεφάλου», ανέφερε ο Δρ. Goodman. Από την άλλη πλευρά, η κοινωνική απομόνωση **έχει συσχετιστεί** με 50% αυξημένο κίνδυνο άνοιας, ενώ αυξάνει επίσης την πιθανότητα καρδιακής νόσου και εγκεφαλικού.

## 4. Τρώτε υγιεινές τροφές

«Μια **ισορροπημένη διατροφή** όπως η μεσογειακή, η οποία αποτελείται από φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ξηρούς καρπούς, δημητριακά ολικής αλέσεως, ψάρι, ελαιόλαδο, ενώ αποφεύγονται τα εξαιρετικά επεξεργασμένα τρόφιμα, παρέχει απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τη λειτουργία του εγκεφάλου», τόνισε ο ειδικός.

Μια **μελέτη του 2023** διαπίστωσε ότι η υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφής μπορεί να **μειώσει τον κίνδυνο άνοιας έως και 23%**.

## 5. Αποφύγετε το κάπνισμα

«Το κάπνισμα έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο, πράγμα που μπορεί να προκαλέσει βλάβη στα εγκεφαλικά κύτταρα», σημείωσε ο Δρ. Goodman. Μια **επιστημονική ανασκόπηση** έδειξε ότι οι καπνιστές έχουν 30% περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν

άνοια και 40% περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν νόσο Αλτσχάιμερ.

#### 6. Περιορίστε το αλκοόλ

Η κατανάλωση **14 ή περισσότερων αλκοολούχων ποτών την εβδομάδα** έχει συνδεθεί με υψηλότερο κίνδυνο άνοιας, σύμφωνα με μια **μελέτη του 2020**. «Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής μου, έχω δει ακτινογραφίες εγκεφάλου ανθρώπων που είναι 50 ή 60 ετών, αλλά λόγω της υπερβολικής χρήσης αλκοόλ για πολλά χρόνια, ο εγκέφαλός τους μοιάζει πολύ με αυτόν ανθρώπων 90 ή 100 ετών».

*«Μπορούμε πραγματικά να δούμε τον εγκέφαλο να συρρικνώνεται με την πάροδο του χρόνου επειδή το αλκοόλ βλάπτει πραγματικά τα εγκεφαλικά κύτταρα. Δεν λέω να μην πίνετε ποτέ καθόλου αλκοόλ, αλλά αν πίνετε, θα πρέπει να είναι με μέτρο, όχι σε υπερβολή», συνέχισε ο ειδικός.*

#### 7. Ελέγξτε τον διαβήτη και την υπέρταση

Το να έχετε **διαβήτη τύπου 2** αυξάνει τις πιθανότητες άνοιας. Συγκεκριμένα, ο κίνδυνος αυξάνεται εάν έχετε σοβαρή περίπτωση διαβήτη ή εάν τον είχατε για μεγάλο χρονικό διάστημα. «Η σωστή διαχείριση του διαβήτη μπορεί να αποτρέψει τη **βλάβη των εγκεφαλικών κυττάρων** από το υψηλό σάκχαρο στο αίμα», εξήγησε ο Δρ. Goodman.

Η **υψηλή αρτηριακή πίεση** -ειδικά η υπέρταση που δεν αντιμετωπίζεται- **αυξάνει επίσης τον κίνδυνο άνοιας**. «Η υψηλή αρτηριακή πίεση μπορεί να βλάψει τις αρτηρίες που στέλνουν αίμα στον εγκέφαλο, γεγονός που επηρεάζει σημαντικά την υγεία του εγκεφάλου», πρόσθεσε.

#### 8. Κοιμηθείτε καλά

Οι ειδικοί συνιστούν στους ενήλικες να κοιμούνται επτά έως εννέα ώρες τη νύχτα. Ο κακός ύπνος έχει συνδεθεί με την

παχυσαρκία, τον διαβήτη, το αυξημένο στρες και άλλες σοβαρές παθήσεις υγείας. «Όταν **κοιμάστε επαρκώς**, μπορείτε πραγματικά να αφαιρέσετε τις τοξίνες που συσσωρεύονται στον εγκέφαλό σας. Επιπλέον, ο καλός ύπνος υποστηρίζει τη μνήμη και τη μάθηση», εξήγησε ο Δρ. Goodman.

#### 9. Φοράτε προστασία κεφαλής

Ο γιατρός προτείνει στους ποδηλάτες, τους snowboarders, τους αθλητές και άλλα άτομα που κινδυνεύουν να τραυματίσουν το κεφάλι τους να φορούν κράνη. «*Η προστασία του κεφαλιού σας από τραυματισμούς αποτρέπει την καταστροφή των εγκεφαλικών κυττάρων*», καταλήγει ο ειδικός.