

Η πρόληψη άνοιας ξεκινά από τη φροντίδα του εγκεφάλου σήμερα

Η σκέψη ότι η άνοια μπορεί να αποφευχθεί μοιάζει σχεδόν ουτοπική, ειδικά όταν έχουμε δει από κοντά τις συνέπειές της. Κι όμως, η νευροεπιστήμη των τελευταίων είκοσι ετών έχει συγκεντρώσει αρκετά δεδομένα που δείχνουν ότι ένα μεγάλο ποσοστό των περιστατικών άνοιας δεν είναι αναπόφευκτο. Η πρόληψη άνοιας δεν είναι μια αφηρημένη έννοια που αφορά μόνο το μακρινό μέλλον· είναι μια σειρά από καθημερινές επιλογές που κάνουμε από τη μέση ηλικία κιόλας.

Ο εγκέφαλος δεν είναι ένα στατικό όργανο. Αλλάζει, προσαρμόζεται και, δυστυχώς, μπορεί να φθαρεί. Αλλά η φθορά αυτή δεν είναι γραμμική ούτε προκαθορισμένη. Υπάρχουν παράγοντες που επιταχύνουν τη γνωστική έκπτωση και άλλοι που την επιβραδύνουν. Η [πρόληψη άνοιας](#) βασίζεται ακριβώς σε αυτή τη διάκριση: στο να ενισχύσουμε τους προστατευτικούς μηχανισμούς και να περιορίσουμε τους επιβαρυντικούς.

Τι σημαίνει πραγματικά πρόληψη για τον εγκέφαλο

Συχνά ακούμε τη λέξη "πρόληψη" και φανταζόμαστε μια λίστα με απαγορεύσεις. Στην περίπτωση του εγκεφάλου, όμως, πρόληψη σημαίνει κυρίως ενεργοποίηση. Ο εγκέφαλος χρειάζεται πρόκληση, κοινωνική επαφή, σωματική κίνηση και θρεπτικά συστατικά για να διατηρήσει τα δίκτυά του ζωντανά. Δεν αρκεί να αποφεύγουμε ό,τι θεωρείται βλαβερό· πρέπει να χτίζουμε ενεργά ένα περιβάλλον που ευνοεί τη νευροπλαστικότητα.

Μια από τις πιο παρεξηγημένες έννοιες είναι η γνωστική εφεδρεία. Δεν πρόκειται για ένα απόθεμα που γεννιόμαστε, αλλά για κάτι που χτίζουμε σε όλη τη ζωή. Όσο περισσότερες συνδέσεις δημιουργεί ο εγκέφαλος μέσα από ποικίλες δραστηριότητες, τόσο μεγαλύτερη είναι η ανοχή του σε βλάβες πριν εκδηλωθούν συμπτώματα άνοιας.

[View the location on Google Maps](#)

Πρακτικά βήματα για την καθημερινή φροντίδα

Κίνηση και κυκλοφορία

Η άσκηση δεν ωφελεί μόνο την καρδιά. Αυξάνει τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο, μειώνει τη φλεγμονή και προάγει την απελευθέρωση αυξητικών παραγόντων που προστατεύουν τους νευρώνες. Δεν χρειάζεται υπερβολική ένταση. Ένα γρήγορο περπάτημα 30 λεπτών την ημέρα, πέντε φορές την εβδομάδα, έχει μετρήσιμα οφέλη στη μνήμη και την ταχύτητα επεξεργασίας.



Διατροφή με προτεραιότητα στον εγκέφαλο

Η μεσογειακή διατροφή εμφανίζεται ξανά και ξανά στις έρευνες ως το πιο αξιόπιστο διατροφικό μοντέλο για την υγεία του εγκεφάλου. Λιπαρά ψάρια, ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, όσπρια και φυλλώδη λαχανικά παρέχουν αντιοξειδωτικά και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Αντίθετα, η υπερβολική ζάχαρη και τα επεξεργασμένα τρόφιμα συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο γνωστικής έκπτωσης.

Ύπνος και ανάπαυση

Ο ύπνος είναι η ώρα που ο εγκέφαλος καθαρίζει τις τοξικές πρωτεΐνες που συσσωρεύονται κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η χρόνια στέρηση ύπνου έχει συσχετιστεί με αυξημένη εναπόθεση β-αμυλοειδούς, μιας πρωτεΐνης που σχετίζεται με τη νόσο Αλτσχάιμερ. Η ποιότητα του ύπνου, όχι μόνο η διάρκεια, είναι κρίσιμη.

Η κοινωνική διάσταση που συχνά υποτιμάται

Η απομόνωση είναι ένας από τους πιο ισχυρούς προγνωστικούς παράγοντες για γνωστική έκπτωση. Όταν μειώνονται οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, μειώνονται και τα ερεθίσματα που κρατούν τον εγκέφαλο σε εγρήγορση. Δεν χρειάζεται να είμαστε εξωστρεφείς, αλλά η

διατήρηση ουσιαστικών σχέσεων, έστω και με λίγα άτομα, φαίνεται να προστατεύει τη μνήμη.

Εδώ ακριβώς βρίσκεται μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις της σύγχρονης ζωής. Η τεχνολογία μάς συνδέει ψηφιακά, αλλά συχνά απομονώνει την πραγματική επαφή. Μια βόλτα με έναν φίλο, μια συζήτηση χωρίς οθόνες ή μια ομαδική δραστηριότητα έχουν διαφορετική επίδραση από ένα μήνυμα ή ένα like.



Connect with us on [Facebook](#).

Γνωστική ενεργοποίηση χωρίς υπερβολές

Οι εφαρμογές εκγύμνασης εγκεφάλου είναι δημοφιλείς, αλλά η επιστημονική τους βάση είναι αδύναμη. Αυτό που λειτουργεί καλύτερα είναι η εκμάθηση νέων δεξιοτήτων: μια νέα γλώσσα, ένα μουσικό όργανο, μια χειροτεχνία ή ακόμα και η ενασχόληση με ένα απαιτητικό χόμπι. Η ποικιλία στα ερεθίσματα είναι πιο σημαντική από την επανάληψη ενός παιχνιδιού.

Ακόμα και η ανάγνωση ενός βιβλίου ή η συζήτηση για ένα θέμα που μας ενδιαφέρει ενεργοποιεί δίκτυα που σχετίζονται με την κατανόηση, τη μνήμη και την κριτική σκέψη. Η νοητική πρόκληση δεν χρειάζεται να είναι κοπιαστική· αρκεί να είναι ουσιαστική.

Διαχείριση του χρόνιου στρες

Το χρόνιο στρες αυξάνει τα επίπεδα κορτιζόλης, η οποία σε υψηλές συγκεντρώσεις βλάπτει τον ιππόκαμπο, την περιοχή του εγκεφάλου που είναι κρίσιμη για τη μνήμη. Η διαχείριση του στρες μέσω τεχνικών χαλάρωσης, διαλογισμού ή απλά μέσω της οργάνωσης της καθημερινότητας μπορεί να μειώσει αυτή την επιβάρυνση.

Δεν είναι τυχαίο ότι πολλά προγράμματα πρόληψης άνοιας περιλαμβάνουν πλέον ασκήσεις ενσυνειδητότητας. Η ικανότητα να παραμένουμε στο παρόν και να μειώνουμε την αντιδραστικότητα του νευρικού συστήματος έχει προστατευτική δράση που επιβεβαιώνεται από νευροαπεικονιστικές μελέτες.

Τι συμβαίνει στον εγκέφαλο στην άνοια;



Ο ρόλος της τακτικής αξιολόγησης

Η γνωστική αξιολόγηση δεν είναι μόνο για όσους ήδη αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Μια αρχική εκτίμηση στη μέση ηλικία μπορεί να δώσει μια εικόνα της τρέχουσας κατάστασης και να εντοπίσει πρώιμα σημάδια που αλλιώς θα περνούσαν απαρατήρητα. Η έγκαιρη παρέμβαση είναι πιο αποτελεσματική από οποιαδήποτε θεραπεία σε προχωρημένο στάδιο.

Σε αυτό το πλαίσιο, η συνεργασία με ειδικούς που κατανοούν τη λειτουργία του εγκεφάλου μπορεί να κάνει τη διαφορά. Η Αλεξάνδρα Μαξούρα, Κέντρο Κλινικής Νευροψυχολογίας, στη διεύθυνση Grigoriou Lampraki 407, Keratsini 187 57, Greece, στο τηλέφωνο +30 21 1210 2001, αποτελεί έναν τέτοιο χώρο, με εξειδίκευση στην αξιολόγηση και αποκατάσταση

νοητικών λειτουργιών και μνήμης, όπου η πρόληψη αντιμετωπίζεται με επιστημονική τεκμηρίωση και εξατομικευμένη προσέγγιση.