

Τι «κρύβει» η ένας ηλικιωμέ

Η ταχύτητα με την οποία βαδίζει ένας ηλικιωμένος μπορεί να αποτελεί ένδειξη της υγείας των νοητικών δεξιοτήτων του, αναφέρουν αμερικανοί επιστήμονες.

Σε μελέτη με 175 εθελοντές, ηλικίας 70 έως 79 ετών, οι ερευνητές ανακάλυψαν πως όσοι άρχισαν να περπατούν με ολοένα πιο αργό ρυθμό καθώς μεγάλωναν, παρουσίαζαν συρρίκνωση σε μία δομή του εγκεφάλου που σχετίζεται με τη μνήμη και τον χωρικό προσανατολισμό.

Ο χωρικός προσανατολισμός είναι η ικανότητα να διατηρεί κάποιος την στάση του σώματός τους σε συνάρτηση με τον χώρο που τον περιβάλλει, τόσο όταν είναι ακίνητος όσο και όταν κινείται.

«Τυπικά, όταν οι γιατροί παρατηρούν κάποια επιβράδυνση στην ταχύτητα βάδισης των ασθενών τους δέχως να έχει προηγηθεί τραυματισμός ή γνωστή νευρολογική ασθένεια, τους συνιστούν να αρχίσουν

ταχύτητα που βαδίζει νος για την υγεία του;

να γυμνάζονται ή να κάνουν φυσιοθεραπείες», δήλωσε η επικεφαλής ερευνήτρια δρ Αντρέα Ρόσο, επίκουρη καθηγήτρια Επιδημιολογίας στο Πανεπιστήμιο του Πίτσιμποργκ.

«Τα ευρήματά μας όμως υποδηλώνουν ότι μπορεί να υπάρχει και κάποια παθολογία στον εγκέφαλο που προκαλεί την επιβράδυνση των κινήσεων και επομένως οι ασθενείς πρέπει να παραπεμφθούν σε έναν νευρολόγο ιατρό για περαιτέρω αξιολόγηση». Όπως εξηγούν η δρ Ρόσο και οι συνεργάτες της στην επθεώρηση Neurology, οι εθελοντές της μελέτης τους ήσαν νοητικά υγιείς κατά την έναρξή της.

Στη διάρκεια 14 ετών παρακολούθησης, όσοι άρχισαν να παρουσιάζουν επιβράδυνση της ταχύτητας με την οποία περπατούσαν, είχαν επίσης συρρίκνωση στον υπόκαμπο του εγκέφαλου. Η συρρίκνωση αυτή σχετίζεται με την ανάπτυξη άνοιας αρ-



γότερα στη ζωή - και δεδομένου ότι η έγκαιρη διάγνωση της αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο στην αντιμετώπισή της, οι ερευνητές εκτιμούν ότι οι γιατροί πρέπει να εντάξουν την ταχύτητα της βάρδισης στις καθιερωμένες αξιολογήσεις των ηλικιωμένων.

Στην παρούσα μελέτη, η δρ Ρόσο και οι συνεργάτες της αξιολογούσαν μία φορά τον χρόνο την βάρδιση των εθελοντών χρησιμοποιώντας ένα χρονόμετρο, κολλητική ταινία και ένα διάδρομο μήκους 4,5 μέτρων, στον οποίο οι ηλικιωμένοι βάρδιζαν επί περίπου 5 λεπτά.