1. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Μέσο: . . . . . .ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΤΥΠΟΣ ΚΥΡ_ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
Ημ. Έκδοσης: . . .09/11/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .09/11/2025
Σελίδα: 60

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Τα τελευταία χρόνια, πληθώρα μελετών σχετικών με τη νόσο Αλτσχάιμερ έχει αναδείξει ότι η συστηματική άσκηση -μέσω ποικίλων μηχανισμών- προάγει την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρώντας και βελτιώνοντας τις γνωστικές λειτουργίες του λόγου, της μνήμης και της προσοχής (38% η αυξημένη σωματική άσκηση και 35% η ήπια άσκηση).

Γι' αυτό και οι γενικές συστάσεις για την πρόληψη, τη διαχείριση και τη βελτίωση της νόσου Αλτσχάιμερ είναι:

- Αερόβια άσκηση (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία), 3-5 φορές την εβδομάδα για 30-60 λεπτά, στο 60%-90% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας.
- Ασκήσεις αντίστασης και ασκήσεις ελαστικότητας στις μεγάλες μυϊκές ομάδες, καθώς και ασκήσεις ισορροπίας 2-3 φορές την εβδομάδα για 20-60 λεπτά.

Ειδικότερα:

Η αερόβια άσκηση: Σχετίζεται με τη βελτιωμένη απόδοση μνήμης και τη μειωμένη ατροφία του ιππόκαμπου, γεγονός που υποδηλώνει ότι τα καρδιοαναπνευστικά οφέλη της φυσικής κατάστασης μπορεί να είναι σημαντικά στην ανάπτυξη του εγκεφάλου (μείωση της ατροφίας του ιππόκαμπου). Η άσκηση φαίνεται να βελτιώνει τη ροή αίματος στον εγκέφαλο, να αυξάνει τον όγκο του ιππόκαμπου και να βελτιώνει τη νευρογένεση. Η αερόβια άσκηση είναι παρέμβαση χαμηλού κόστους και κινδύνου και βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ασθενών. Η αερόβια άσκηση μεταβάλλει τη διαδικασία της νόσου Αλτσχάιμερ και αυτό έχει τεράστια θετική επίπτωση στη δημόσια Υγεία.

Η θεραπευτική άσκηση (ασκήσεις φυσικοθεραπείας): Είναι από τις πιο ελπιδοφόρες στρατηγικές βελτίωσης της γνωστικής λειτουργίας, της φυσικής κατάστασης και της λειτουργικής ανεξαρτησίας του ασθενούς και επιβραδύνει την πρόοδο της νόσου. Επίσης, η θεραπευτική άσκηση καθυστερεί ή αναστρέφει τη μυϊκή απώλεια που συχνά σχετίζεται με προχωρημένα στάδια της νόσου. Μειώνει τον κίνδυνο πτώσεων, ενώ επίσης βελτιώνει τη διάθεση και τα συμπτώματα κατάθλιψης, μειώνοντας ταυτόχρονα και τα προβλήματα συμπεριφοράς σε άτομα με προχωρημένη νόσο. Ακόμη και οι ασθενείς με προχωρημένο Αλτσχάιμερ θα πρέπει να ασκούνται τακτικά, για την επιβράδυνση της φθίνουσας πορείας της γνωστικής αλλά και της σωματικής λειτουργικότητας.

Η ΓΙΟΓΚΑ «ΑΚΟΝΙΖΕΙ» ΤΟ ΜΥΑΛΟ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα νέας αμερικανοαυστραλιανής επιστημονικής έρευνας, υπάρχουν και άλλες αποδοτικές σωματικές δραστηριότητες για την προστασία της μνήμης, αυτήν τη φορά ανατολικής προέλευσης.

Οι ερευνητές των Πανεπιστημίων της Καλιφόρνια-Λος Αντζελες (UCLA) και της Αδελαΐδας, με επικεφαλής την καθηγήτρια Ψυχιατρικής Ελεν Λαβρέτσκι, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό για τη νόσο Αλτσχάιμερ «Journal of Alzheimer's Disease», πειραματίσθηκαν επί τρεις μήνες με 25 εθελοντές άνω των 55 ετών, οι οποίοι χωρίσθηκαν σε δύο ομάδες.

1. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Μέσο: . . . . . .ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΤΥΠΟΣ ΚΥΡ_ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
Ημ. Έκδοσης: . . .09/11/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .09/11/2025
Σελίδα: 61

Η μία ομάδα έκανε γιόγκα (μία φορά την εβδομάδα) και διαλογισμό (20 λεπτά καθημερινά), ενώ η άλλη έλυνε σταυρόλεξα, έπαιζε στον υπολογιστή παιχνίδια που «ακονίζουν» τον νου και έκανε άλλες παρεμφερείς ασκήσεις για την τόνωση της μνήμης.

Προτού ξεκινήσει η έρευνα, όλοι οι συμμετέχοντες είχαν αρχίσει να αναφέρουν προβλήματα απώλειας μνήμης (ξεχνούσαν ονόματα, πρόσωπα, ραντεβού κ.λπ.) και άλλα γνωστικά ελλείμματα, που αποτελούν πρόδρομα σημάδια της άνοιας και της νόσου Αλτσχάιμερ.

ΓΙΟΓΚΑ ΚΑΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΝ ΤΗ ΜΝΗΜΗ

Μετά το τρίμηνο, και οι δύο ομάδες είχαν εμφανίσει βελτίωση στο να θυμούνται λέξεις, ονόματα κ.λπ. (λεκτική μνήμη), αλλά η πρώτη ομάδα της γιόγκα και του διαλογισμού είχε συγκριτικά μεγαλύτερη βελτίωση στην οπτική-χωρική μνήμη, πράγμα που τους επέτρεπε να θυμούνται καλύτερα τα πρόσωπα, τις τοποθεσίες κ.λπ.

Επίσης, όσοι είχαν κάνει γιόγκα και διαλογισμό ήταν λιγότερο πιθανό να εμφανίσουν κατάθλιψη και άγχος, βγάζοντάς τα πέρα ευκολότερα με τις διάφορες καταστάσεις που προκαλούν στρες. Η σταδιακή απώλεια μνήμης ύστερα από κάποια ηλικία προκαλεί άγχος και αυτό, με τη σειρά του, μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ ΦΑΝΗΚΑΝ ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΜΑΓΝΗΤΙΚΕΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ

Ενα άλλο σημαντικό στοιχείο που προέκυψε από τη μελέτη των συμμετεχόντων με λειτουργική μαγνητική απεικόνιση (fMRI) είναι ότι ο εγκέφαλος των ατόμων που είχαν κάνει γιόγκα και διαλογισμό εμφάνιζε περισσότερες νευρωνικές συνδέσεις. «Ιστορικά και ανεπίσημα, η γιόγκα είχε συσχετισθεί με καλύτερα γηρατειά και η έρευνά μας πλέον το επιβεβαιώνει επιστημονικά. Ετσι, μετατρέψαμε την ιστορική σοφία σε απτές αποδείξεις που χρειάζονται οι γιατροί για να τη συστήσουν ως θεραπεία στους ασθενείς τους», δήλωσε ο Αυστραλός ερευνητής Χάρις Εϊρε.

«Αν εσείς ή οι συγγενείς σας προσπαθείτε να βελτιώσετε τη μνήμη σας και να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας, η τακτική άσκηση με γιόγκα και διαλογισμό μπορεί να αποτελεί μια απλή, ασφαλή και φθηνή λύση για τη βελτίωση της κατάστασης του εγκεφάλου σας», δήλωσε η Λαβρέτσκι. Στη συγκεκριμένη μελέτη χρησιμοποιήθηκε μια κάπως ασυνήθιστη μορφή γιόγκα, η Κουνταλίνι-γιόγκα και ένα, επίσης, κάπως ασυνήθιστο στη Δύση είδος ινδικού διαλογισμού, το Κίρταν Κρίγια. Ομως, εικάζεται ότι και άλλα είδη γιόγκα και διαλογισμού (υπάρχουν πολλά) μπορεί να έχουν, επίσης, ευεργετικό αποτέλεσμα για τη μνήμη και τον νου γενικότερα. Σε κάθε περίπτωση, πάντως, θα πρέπει να γίνουν νέες μελέτες σε μεγαλύτερο δείγμα ατόμων.