صحيفة سويدية تذكر سبعة طرق لإبطاء شيخوخة الدماغ



في أول الأمر، حث المؤلف على التحرك أكثر و يُلاحظ أن النشاط البدني مفيد للدماغ، وأن نمط الحياة غير قليل الحركة يزيد من احتمالية الإصابة بالخرف.

بالإضافة إلى ذلك، تسلط الصحيفة الضوء على أهمية النوم الجيد لصحة الدماغ. يوصي المؤلف بالنوم سبع ساعات على الأقل في الليلة. يُلاحظ أنه وفقًا للدراسات الحديثة، فإن النوم أقل من ست ساعات في سن 50-60 يزيد من خطر الإصابة بالخرف.

النظام الغذائي الغني مهم أيضًا. أوضح الأستاذ في معهد كارولينسكا، ماي ليز هيلينيوس، أنه من الضروري تناول الكثير من الخضار والتوت والفواكه والبقوليات والمكسرات والحمضيات وزيت الزيتون والأسماك.

بالإضافة إلى ذلك، حذرت الصحيفة من زيادة الوزن. وفقًا لمؤلف المادة، هناك صلة بين الوزن الزائد والانحدار المعرفي.

من الضروري أيضًا الاهتمام بالنباتات الدقيقة المعوية الجيدة، لأنه وفقًا لمواد المنشور، يتم الحفاظ على الاتصال باستمرار في كلا الاتجاهين بين الدماغ وتجويف البطن من خلال العصب المبهم. كما أوضح المؤلف، فإن 90٪ من هرمون السيروتونين، وهو هرمون مهم جدًا للصحة العقلية، يتم إنتاجه في الأمعاء، و 10٪ فقط في الدماغ.

بالإضافة إلى ذلك، من المهم للغاية الحفاظ على علاقات جيدة مع أفراد عائلتك، حيث تؤثر الرفاهية بشكل إيجابي على صحة الدماغ. في هذه الحالة، يتم تقليل الإجهاد وشدة العمليات الالتهابية في الجسم، وهذا يؤدي إلى قدرات معرفية جيدة وتقليل خطر تدهورها في المستقبل.

كما أكدت الصحيفة على ضرورة تعلم شيء جديد طوال الحياة، حيث يحفز ذلك تكوين خلايا دماغية جديدة، مما يقلل من خطر التدهور المعرفي.