

24 listopada 2021

Aktywność poznawcza może opóźnić rozwój demencji

O tym, jak ważne jest podtrzymywanie aktywności mózgu w starszym wieku, wiedzą niemal wszyscy. Opublikowane w „Neurology” badania sugerują jednak, że czytanie, pisanie listów, gry karciane lub układanie puzzli w podeszłym wieku może opóźnić wystąpienie demencji w przebiegu choroby Alzheimera nawet o pięć lat!



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit



Podopieczni Diennej Placówki Opieki i Aktywizacji regularnie uczestniczą w zajęciach stymulujących funkcje poznawcze.

„Dobłą wiadomością jest to, że nigdy nie jest za późno, aby zacząć wykonywać niedrogie, dostępne czynności, które analizowaliśmy w naszym badaniu” – dowodzi autor badania dr Robert S. Wilson z Rush University Medical Center w Chicago (USA). „Nasze odkrycia sugerują, że rozpoczęcie robienia tych rzeczy może być korzystne, nawet w wieku 80 lat”.

Analizą objęto 1978 osób ze średnią wieku 80 lat, które nie ujawniały objawów demencji w momencie przystąpienia do badania. Na wstępie określali oni aktywność w zakresie siedmiu czynności na pięciostopniowej skali (np.: „Jak często w ciągu ostatniego roku czytałeś książki?”, „Jak często w ciągu ostatniego roku grałeś w gry takie jak warcaby, gry planszowe, karty lub



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

łamigłówki?). Uczestnicy odpowiadali również na pytania dotyczące aktywności poznawczej w dzieciństwie, dorosłości i wieku średnim. Następnie przez kolejne siedem lat poddawani byli corocznej ocenie stanu poznawczego.

W okresie obserwacji u 457 osób o średniej wieku 89 lat zdiagnozowano otępienie typu Alzheimer. Badani o najwyższym poziomie aktywności rozwinęli demencję średnio w wieku 94 lat, natomiast osoby o najniższej aktywności poznawczej rozwinęły demencję średnio w wieku 89 lat – z różnicą 5 lat. Wyniki były podobne, gdy badacze dostosowali się do innych czynników, które mogą wpływać na ryzyko powstania demencji, takich jak poziom wykształcenia i płeć.

By sprawdzić, czy niska aktywność poznawcza może być wczesnym objawem demencji (a nie odwrotnie), naukowcy przyjrzeni się również mózgom 695 osób, które zmarły podczas badania. Tkanekę mózgową zbadano pod kątem markerów choroby Alzheimer, takich jak złogi amyloidu i białka tau, nie ustalono jednak związku między ich aktywnością poznawczą a markerami choroby Alzheimer i zmianami w ich mózгах.

„Nasze badanie pokazuje, że ludzie, którzy angażują się w bardziej stymulujące poznawczo czynności, mogą opóźnić wiek, w którym rozwijają się demencja” – stwierdził Wilson. „Ważne jest, aby pamiętać, że po uwzględnieniu poziomu aktywności poznawczej w późnym życiu, ani edukacja, ani aktywność poznawcza we wczesnym okresie życia nie były związane z wiekiem, w którym dana osoba rozwinęła demencję w przebiegu choroby Alzheimer. Nasze badania sugerują, że związek między aktywnością poznawczą a wiekiem, w którym dana osoba rozwinęła demencję, wynika głównie z czynności wykonywanych w późniejszym życiu”.

Źródło: <https://www.aan.com/PressRoom/Home/PressRelease/4909>



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit