

Aivot, dementia ja liikunta

Toisin kuin lentopalloilijan polvet, AIVOT EIVÄT KULU käytössä. Aivot päinvastoin kuluvat, jos niitä ei käytä.

Kaikki tekeminen ei kehitä aivoja yhtä paljon. Melkein puolet aivosoluista on erikoistunut liikumiseen ja neljännes havaintojen tekemiseen. Parasta aivovoi- mistelua on käyttää kaikkia noita soluja yhtä aikaa eli lähteä met- sään kävelylle, sieneen tai lintu- retkelle.

Jo sienestäminen työllistää ai- vosoluja yli sata kertaa enem- män kuin sanaristikoiden täyttä- minen, mutta ajatelkaapa, miten tanssiminen vaikuttaa! Yhtäai- kaisia toimintoja ovat musiikin kuuntelu ja tulkinta liikkeiden

avulla ja kehonhallinta, vieläpä kahden kehon yhtä aikaa! Lisäk- si tulee vielä tanssitilan hallinta.

Liikunta synnyttää paitsi muis- tijälkiä, myös mielihyvääineita. Nekin edistävät aivojen toiminta- ta.

LIHASTEN KUNTO voi yh- dysvaltaistutkijoiden mukaan paljastaa ketkä kahdeksankymp- piset todennäköisesti sairastuvat Alzheimerin tautiin.

Hyvä lihaskunto lykkää de- mentian lisäksi ehkä myös lie- vempää muistin ja mielentoi- mintojen heikkenemistä.

Vanhukset sairastuivat Alzhei- merin tautiin sitä todennäköi- semmin, mitä heikommat heidän lihaksensa olivat. Lihaksiltaan

vahvimmista vanhuksista sairas- tui noin 60 prosenttia harvempi kuin heikoimmista vanhuksista.

Tutkijat eivät osaa selittää, miksi vahvat lihakset ehkäisisi- vät dementiaa. Todennäköisesti hyvälihaksiset ovat säästyneet esimerkiksi aivohalvauksilta ja muilta sairauksilta, jotka heiken- tävät yleiskuntoa ja altistavat de- mentialle.

Tutkimukseen osallistui tuhat noin 80-vuotiasta miestä ja nais- ta, joilla ei ollut todettu dementi- aa. Tutkimus kesti neljä vuotta.

(Lähteet: Archives of Neurology – lehti, Pekka Seppänen Pelin henki – palstalla Talouselämä-lehdessä)