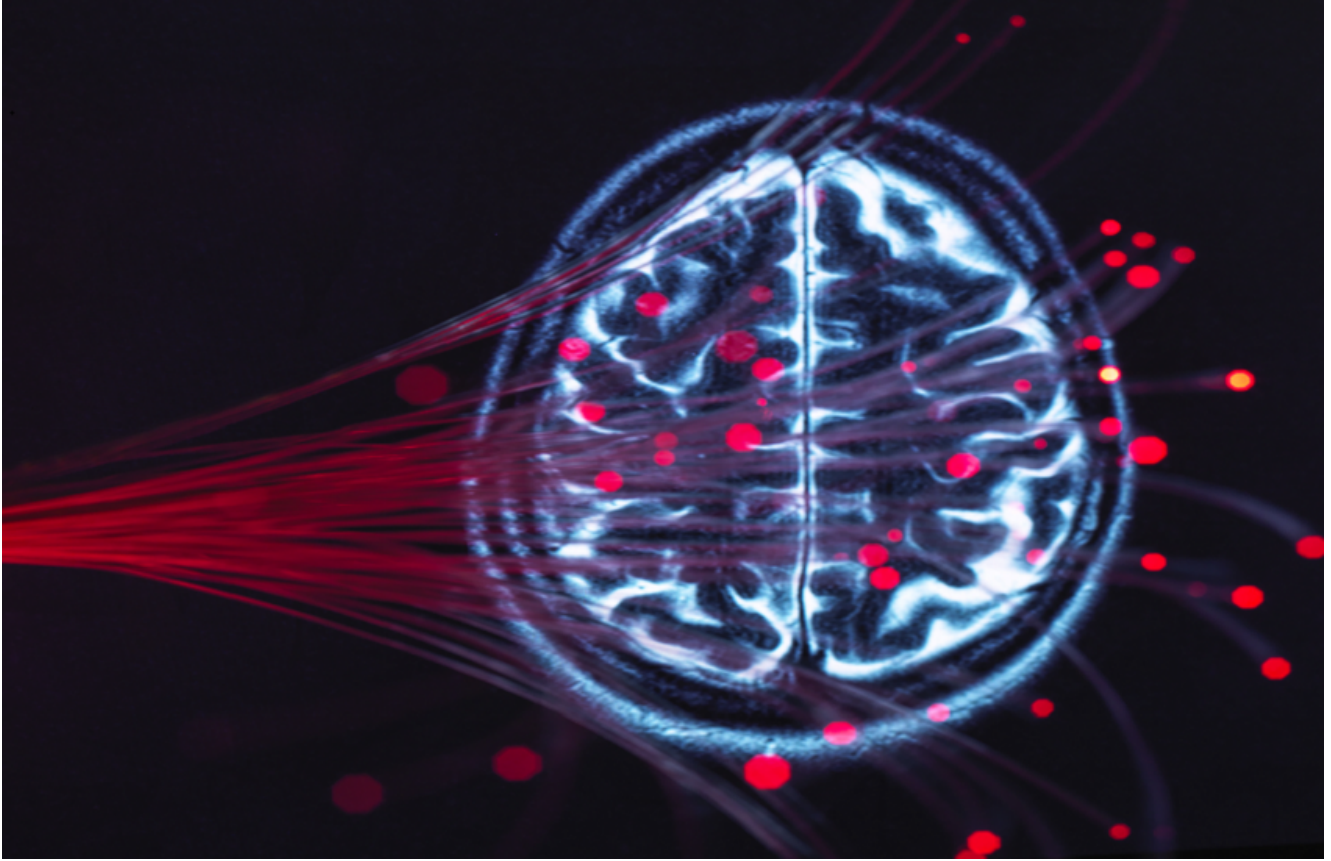


طريقة بسيطة لحماية الدماغ من الشيخوخة

27 مارس، 2025



اكتشف علماء من جامعة تورنتو الكندية أن التجارب الجديدة تساعد على تحسين الذاكرة والمزاج، كما تقلل من خطر الإصابة بالأمراض العصبية التنكسية.

وتشير مجلة Scientific Reports، إلى أن علماء الأعصاب درسوا تأثير التجارب الجديدة على الصحة الإدراكية لكبار السن. واكتشفوا أن الشيخوخة الطبيعية والعزلة الاجتماعية والافتقار إلى الدافع للتعلم قد تكون عوامل تساهم في تراجع الذاكرة والوظائف الإدراكية الأخرى. ومع ذلك، فإن مجموعة متنوعة من الأنشطة اليومية يمكن أن تعكس هذه الآثار السلبية.

وحاول المشاركون خلال التجربة التي استمرت ثمانية أسابيع، تجربة أنشطة وأحداث جديدة بصورة منتظمة. واستخدم الباحثون لمتابعة النتائج، تطبيقا خاصا يحاكي عمل الحصين- المنطقة المسؤولة عن الذاكرة في الدماغ. كما ساعد البرنامج أيضا على تسجيل اللحظات التي يرغب الأشخاص في تذكرها.

وقد أظهرت نتائج هذه التجربة، أنه كلما كانت تجارب المشاركين أكثر تنوعا، كلما ارتفعت درجات الذاكرة والمزاج لديهم.

واتضح للعلماء أيضا أن تنشيط الحصين، الذي يلعب دورا رئيسيا في معالجة الذكريات، يحفز الجسم المخطط- منطقة من الدماغ تشارك في معالجة التحفيز والمكافأة. ويعتبر هذا التفاعل مهما بصورة خاصة للحفاظ على الصحة الإدراكية والرفاهية العاطفية.

ووفقا للباحثين لا يتطلب تحفيز هذه المناطق من الدماغ تغييرا جذريا في نمط الحياة، بل يكفي إدخال "ابتكارات" صغيرة، مثل تغيير مسار التجوال بين فترة وأخرى.