

Εγκεφαλικό παιχνίδι και με τη... βούλα το σκάκι



της Μαίρνης Βασιλακάκη

Νέα ιαπωνική επιστημονική έρευνα αποδεικνύει πως οι επαγγελματίες του σκακιού αντλούν συνδυασμένη έμπνευση από διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου τους, σε σχέση με τους λιγότερο καλούς παίκτες.

Το νέο αυτό εύρημα δεν αφορά μόνο τα επιτραπέζια παιχνίδια αθλή και άθλους τομείς της ζωής όπου χρειάζεται έμπνευση για την επίλυση ενός προβλήματος όπως για παράδειγμα στην εξιχνίαση ενός εγκλήματος.

Οι ερευνητές του Ινστιτούτου Επιστήμης του Εγκεφάλου RIKEN, με επικεφαλής τον

Κέιτζι Τανάκα, μελέτησαν την εγκεφαλική λειτουργία δύο ομάδων εθελοντών παικτών «σόγκι» (της ιαπωνικής εκδοχής του σκακιού).

Οι επιστήμονες χρησιμοποίησαν την τεχνική της μαγνητικής απεικόνισης για να συγκρίνουν τη ροή αίματος στους εγκεφάλους των επαγγελματιών και των ερασιτεχνών παικτών, την ώρα που οι παίκτες σκέφτονταν την επόμενη τους κίνηση. Διαπίστωσαν ότι οι προχωρημένοι παίκτες ενεργοποιούν συνδυασμένα τις εγκεφαλικές περιοχές που σχετίζονται με την μεγιστοποίηση της έμπνευσης, την υλοποίηση στόχων και την



αναγνώριση προτύπων, ενώ αντίθετα οι ερασιτέχνες δεν ενεργοποιούνται οι ίδιες περιοχές.

Η έρευνα δημοσιεύτηκε περιοδικό "Science".

Καθοριστικός είναι ο ρόλος της νοτικής άσκησης στην πρόληψη και τη θεραπεία της νόσου Alzheimer.

Η 'γυμναστική του μυαλού' βοηθά το πνεύμα, όσο η γυμναστική βοηθάει το

αποδεικνύουν ότι η ενασχόληση με σύνθετες δραστηριότητες, που απαιτούν από εμάς να βάλουμε το μυαλό μας να δουλέψει, συνδέεται άμεσα με μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης νόσου Alzheimer. Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός ότι μία ανασκόπηση 22 τέτοιων μελετών έδειξε ότι οι ηλικιωμένοι που είτε είχαν υψηλό μορφωτικό επίπεδο, είτε ασκούσαν το μυαλό τους συστηματικά είχαν 46% χαμηλότερη πιθανότητα να εμφανίσουν Άνοια. Τα αποτελέ-



σώμα. Δεκάδες μελέτες αποδεικνύουν ότι η ενασχόληση με σύνθετες δραστηριότητες που απαιτούν να βάλουμε το μυαλό μας να δουλέψει, συνδέεται άμεσα με μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης νόσου Αλτσχάιμερ.

Νοτική άσκηση στην πρόληψη και τη θεραπεία της νόσου Alzheimer

Δεκάδες είναι πλέον οι μελέτες που

σματα των ερευνών λοιπόν, ενθαρρύνουν όλους μας, ανεξαρτήτως ηλικίας, να μην αφήνουμε το μυαλό μας να τεμπελιάζει.

‘Σκεφτείτε τον εγκέφαλο σαν έναν από τους μύς του σώματός μας: όσο πιο πολύ τον ‘γυμνάζουμε’, τόσο περισσότερο δυναμώνει.’, αναφέρει η Δρ. Παρασκευή Σακκά, Πρόεδρος της Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών. ‘Όλοι μας μπορούμε και πρέπει να ασκούμε

πνευματικά, ανεξάρτητα από την ηλικία μας και τα χρόνια που έχουμε πάει στο σχολείο. Διαβάζουμε εφημερίδες και λογοτεχνικά βιβλία, περιοδικά με εκλαϊκευμένα επιστημονικά θέματα, παίζουμε επιτραπέζια παιχνίδια, επισκεπτόμαστε μουσεία, πινακοθήκες, θέατρα και κινηματογράφους.

Ξεκινάμε μαθήματα κομπούτερ και ξένων γλωσσών. Το σκάκι είναι επιτραπέζιο παιχνίδι και ταυτόχρονα, πνευματικό

Πρόσφατες έρευνες αναφέρουν ότι ηλικιωμένοι που παίζουν συστηματικά σκάκι και άλλα απαιτητικά πνευματικά παιχνίδια, έχουν έως και 74% μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης νόσου Alzheimer.

Επιπλέον, η συστηματική συμμετοχή σε προγράμματα νοητικής άσκησης για μεγάλο χρονικό διάστημα βοηθά στο να σταθεροποιηθούν ή ακόμα και να βελτιωθούν οι γνωστικές λειτουργίες των ασθενών με Alzheimer, που σε αντίθετη περίπτωση θα



άθλημα. Βασίζεται αποκλειστικά στην τακτική και τη στρατηγική και όχι στην τύχη. Η προσοχή, η μνήμη, η κρίση, η λογική και πολλές άλλες πτυχές της νόησης ενεργοποιούνται κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού, γεγονός που το καθιστά ιδανική πνευματική άσκηση. Το σκάκι δεν απαιτεί σωματική προσπάθεια από τον παίκτη και γι' αυτό είναι κατάλληλο για ανθρώπους όλων των ηλικιών.

παρουσίαζαν αργή πτωτική πορεία. Τα προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης συμπληρώνουν τα αποτελέσματα της φαρμακευτικής θεραπείας.