

Στους ηλικιωμένους

Ο χορός βελτιώνει τη μνήμη και την μάθηση

Δημοσίευση: 13 Οκτ 2017, 09:59 | Τελευταία ενημέρωση: 13 Οκτ 2017, 09:59



Τα μαθήματα χορού φαίνεται να ενισχύουν τη λειτουργία εγκεφαλικών περιοχών που σχετίζονται με τη μνήμη και τη μάθηση, όπως δείχνει γερμανική μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο *Frontiers in Human Neuroscience*.

Οι ερευνητές κατέληξαν στο παραπάνω συμπέρασμα συγκρίνοντας τα μαθήματα χορού με μια ήπια μορφή άσκησης, όπως το ζωηρό περπάτημα, σε δείγμα 52 ηλικιωμένων.

Οι μισοί έκαναν για 18 μήνες μαθήματα χορού και οι υπόλοιποι γυμναστική, όπως περπάτημα, στατικό ποδήλατο, ενδυνάμωση και stretching.

Η ομάδα χορού αρχικά έκανε μαθήματα δύο φορές την εβδομάδα για έξι μήνες και έπειτα μια φορά την εβδομάδα. Μάλιστα, για να έχει ενδιαφέρον

το μάθημα, τα είδη χορού εναλλάσσονταν από λάτιν έως τζαζ.

Τελικά 14 ηλικιωμένοι ολοκλήρωσαν τα μαθήματα χορού και 12 το πρόγραμμα γυμναστικής.

Οι ηλικιωμένοι που έκαναν εβδομαδιαία μαθήματα χορού εμφάνιζαν βελτιώσεις ως προς την ικανότητα διατήρησης της ισορροπίας τους, κάτι που δεν συνέβαινε με την κλασική γυμναστική.

Επίσης, διαπιστώθηκε ανάπτυξη του ιππόκαμπου, την περιοχή του εγκεφάλου που εμπλέκεται στη μνήμη και τη μάθηση, και επίσης επηρεάζεται από τη νόσο Αλτσχάιμερ αλλά και τη φυσική διαδικασία της γήρανσης.

Σύμφωνα με τον Πάτρικ Μουλλερ από το Γερμανικό Κέντρο Νευροεμφυλιστικών Παθήσεων στο Μαγκντεμπουργκ, «η πολυτροπική φύση του χορού, δηλαδή τα σωματικά και πνευματικά χαρακτηριστικά της, ενδεχομένως να εξηγούν την θετική επίδραση του στον εγκέφαλο. Οι ηλικιωμένοι που έκαναν χορό έπρεπε διαρκώς να μαθαίνουν και να απομνημονεύουν νέα βήματα. Και επειδή ο χορός προϋποθέτει συντονισμό των κινήσεων με τη μουσική, επίσης θέτει τον εγκέφαλο σε εγρήγορση».

Μαίρη Μπιμπή
health.in.gr