

Σύμφωνα με βρετανική μελέτη

## Η συνταξιοδότηση επιταχύνει την εξασθένηση της μνήμης

Δημοσίευση: 23 Ιαν 2018, 10:42 | Τελευταία ενημέρωση: 23 Ιαν 2018, 10:42



Η εγκεφαλική λειτουργία φθίνει γρήγορα μετά την απόσυρση των ανθρώπων από την επαγγελματική τους δράση, σύμφωνα με μεγάλη βρετανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο [European Journal of Epidemiology](#).

Ερευνητές του Πανεπιστημιακού Κολλεγίου του Λονδίνου και του Βασιλικού Κολλεγίου του Λονδίνου αξιολόγησαν 3.400 συνταξιοδοτημένους δημοσίους υπαλλήλους που είχαν λάβει μέρος στην μακροπρόθεσμη μελέτη Whitehall II.

Οι συμμετέχοντες είχαν υποβληθεί σε τεστ μνήμης κατά τη διάρκεια 30 ετών, μια περίοδος που κάλυπτε τα τελευταία χρόνια της επαγγελματικής τους ζωής και τα πρώτα χρόνια της συνταξιοδότησης. Στα τεστ περιλαμβάνονταν αξιολογήσεις της λεκτικής μνήμης και την ικανότητα

ανάκλησης λέξεων, καθώς και προβλήματα λογικής και λεκτικής ευφράδειας.

Από την αξιολόγηση των δεδομένων προέκυψε ότι η λεκτική μνήμη που φθίνει φυσιολογικά με την πάροδο της ηλικίας, έφθινε 38% ταχύτερα μόλις οι εθελοντές συνταξιοδοτούνταν.

«Η συνταξιοδότηση επιταχύνει την εξασθένηση της λειτουργίας της λεκτικής μνήμης. Η μελέτη υπογραμμίζει τα οφέλη των δραστηριοτήτων που κάνουν καλό στη μνήμη των ηλικιωμένων».

Μαίρη Μημιμή  
health.in.gr