

Effektiv hjernejogg

Kryssord og sudoku kan seinke svekkinga av mentale evner hos eldre.



Foto: Laurin Rinder/Scanstock Photo.

Det fortalde professor Ken Gilhooly frå Universitetet i Hertfordshire på British Psychological Society sin årlege konferanse i Cardiff tidlegare i år. Gilhooly har sett på tilhøvet mellom kognitiv funksjon og mentalt, fysisk og sosialt aktivitetsnivå hjå eldre. 145 deltakarar mellom 70 og 91 år blei vurderte i studien. Dei som tok del i mentalt stimulerande aktivitetar, viste høgare kognitive evner, sjølv etter at resultatata var justerte for alder, kjønn, helse og sosioøkonomisk status. På den andre sida verka det som om deltaking i sosiale eller fysiske aktivitetar ikkje gav ein tilsvarende gevinst.

– Studien tydar på at å ta del i mental utfordrande aktivitetar kan gjera det mogleg å seinka kognitiv aldring, sa Gilhooly, ifølgje BPS Media Centre.