

Hjernetrim for eldre

Ny studie viser at intens mental trening for eldre mennesker gjennom en kort periode også har positive konsekvenser på lang sikt.

Det er ikke noe nytt at hjernen – på lik linje med musklene i kroppen – må holdes i aktivitet for å fungere best mulig. Nå viser det seg imidlertid at også «skippertak»-metoden kan virke inn på hjernens fungering langt fram i tid. Rundt 3000 eldre amerikanere var med i et mentalt treningsprogram over noen uker, med fokus på blant annet kognitive funksjoner som hukommelse, prosesseringshastighet og resonneringsevne. Etter at kurset var ferdig, ble deltakerne testet mot disse funksjonene med jevne mellomrom, helt opp til ti år etterpå. Resultatet viste signifikant forskjell i flere kognitive funksjoner mellom de som var med på treningsprogrammet, og kontrollgruppen, som ikke var det, selv etter så lang tid.

– Våre funn er oppsiktsvekkende. Selv 10 år etterpå hadde treningsprogrammet varig effekt på resonneringsevnen og prosesseringshastigheten, sier George Rebok, professor ved Johns Hopkins University i Baltimore som var forskningsleder bak studien. Treningsprogrammet hadde for øvrig ingen effekt på hukommelsen hos deltakerne i treningsprogrammet etter så lang tid.

Kilde: Journal of the American Geriatrics Society ([http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1111/\(ISSN\)1532-5415](http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1111/(ISSN)1532-5415)).