اضطراب مغز را کوچک می‌کند!

14 اسفند 1401

نتایج مطالعات جدید پژوهشگران نشان می‌دهد: افراد میانسالی که سطوح بالایی از کورتیزول یا همان هورمون استرس دارند، در تست‌های حافظه بدتر از افراد دارای سطح متوسط این هورمون عمل می‌کنند. در این میان باید توجه داشت که رویکردهای رایج مانند تمرکز حواس، ورزش و خواب، همگی می‌توانند به کاهش استرس کمک کنند.

پروفسور سودا سه شادری، سرپرست این تیم مطالعاتی در رابطه با موضوع فوق گفت: در تلاش برای درک پیری شناختی، یکی از عواملی که توجه و نگرانی قابل توجهی را به خود جلب می‌کند، استرس روز افزون زندگی مدرن است. یکی از مواردی که در آزمایش‌های حیوانی مشخص شد، این است که استرس می‌تواند منجر به زوال شناختی شود.

در این مطالعه مشخص شد، سطوح بالاتر کورتیزول صبحگاهی در نمونه بزرگی از افراد با ساختار و شناخت بدتر مغز مرتبط بود. این مطالعه شامل اسکن مغزی ۲۲۳۱ نفر بود که محققان علاوه بر بررسی فاکتورهای سلامتی، سطح کورتیزول آن‌ها را نیز آزمایش کردند.

از نظر علمی، کورتیزول هورمونی است که با سطح استرس در بدن افزایش می‌یابد و آزمایش‌های متعددی نشان داد افرادی که سطوح بالاتری از کورتیزول داشتند، حجم مغزی کمتر و حافظه ضعیف تری داشتند. ذکر این نکته ضروری است که در این مطالعه کلیه افراد بررسی شده سالم بوده و هیچ کدام دارای علائم زوال عقل نبودند.

دکتر جاستین بی شوفو چوگوی (Justin B. Echouffo-Tcheugui) از پژوهشگران ارشد این تیم مطالعاتی در رابطه با موضوع فوق می‌گوید: کورتیزول بر بسیاری از عملکردهای مختلف انسان تأثیر می‌گذارد، بنابراین مهم است که ما این موضوع را به طور کامل بررسی کنیم که چگونه سطوح بالای هورمون فوق ممکن است بر مغز تأثیر بگذارد.

در حالی که مطالعات دیگر کورتیزول و حافظه را مورد بررسی قرار داده اند، ما معتقدیم مطالعه بزرگ و مبتنی بر جامعه آماری ما اولین مطالعه‌ای است که در افراد میانسال سطح کورتیزول خون ناشتا و حجم مغز و همچنین مهارت‌های حافظه و تفکر را بررسی می‌کند.

پروفسور سه شادری در تکمیل توضیحات همکارش گفت: سرعت بیشتر زندگی امروزه احتمالاً به معنای استرس بیشتر است و وقتی استرس داریم، سطح کورتیزول افزایش می‌یابد، زیرا این پاسخ بدن ما به شرایط اضطراری محیط است. در واقع وقتی می‌ترسیم یا به هر طریقی تهدید می‌شویم، سطح کورتیزول ما بالا می‌رود.

شرح کامل این مطالعات در آخرین شماره مجله تخصصی Neurology منتشر شده است.