

# آلزایمر شایع‌ترین شکل زوال عقل است

21 اسفند 1401

هلت نوشت : نتایج تحقیق کنونی نشان داد که پیروی از حتی چهار عامل از پنج عامل [سبک زندگی](#)، خطر ابتلا به آلزایمر را تا ۶۰ درصد کاهش می‌دهد.

این رفتارها شامل محدود کردن مصرف الکل، رژیم غذایی با کیفیت بالا، ورزش برای مغز و بدن و عدم استعمال دخانیات است.

رژیم غذایی باکیفیت بالا شامل پیروی از یک رژیم غذایی مانند MIND است. ترک سیگار (حتی بعد از ۶۰ سالگی) برای سلامت جسمی و شناختی مفید خواهد بود. ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید هدف هفتگی خوبی است. محدودیت مصرف الکل نیز مفید خواهد بود. همچنین ذهن را با کارهای جذاب فکری، مانند سرگرمی‌ها یا فعالیت‌های اجتماعی، فعال نگه دارید.

حتی انجام تنها دو یا سه مورد از این تغییرات در سبک زندگی با کاهش خطر آلزایمر تا ۳۷ درصد مرتبط است با این حال، هرچه افراد بیشتر به عوامل سبک زندگی پایبند باشند، خطر ابتلا به زوال عقل در آنان کاهش می‌یابد.

دکتر ریچارد جی. هادز، مدیر موسسه ملی پیری گفت: این مطالعه مشاهده‌ای، شواهد بیش تری در مورد اینکه چگونه ترکیبی از رفتارهای قابل اصلاح ممکن است خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد، ارائه می‌کند.

این یافته‌ها ارتباط بین رفتارهای سالم و خطر کمتر را تقویت می‌کند و به مبنای آزمایش‌های بالینی کنترل‌شده برای آزمایش مستقیم توانایی مداخلات برای کند کردن یا جلوگیری از پیشرفت بیماری آلزایمر می‌افزاید.

این مطالعه شامل ۱۸۴۵ نفر بود که داده‌های مربوط به رژیم غذایی، عوامل سبک زندگی، ژنتیک و عملکرد شناختی آنان جمع‌آوری شد. پیروی از چهار عامل از پنج عامل سبک زندگی خطر ابتلا به آلزایمر را تا ۶۰ درصد کاهش داد.

دکتر دالاس اندرسون همچنین گفت: این مطالعه مبتنی بر جمعیت به ترسیم این تصویر کمک می‌کند که چگونه عوامل متعددی در خطر ابتلا به بیماری آلزایمر نقش دارند.

این یک نتیجه علت و معلولی روشن نیست اما یک یافته قوی به دلیل مجموعه داده‌های دوگانه و ترکیبی از عوامل سبک زندگی قابل تغییر است که به نظر می‌رسد منجر به کاهش خطر می‌شود.