علماء: الشطرنج وحل الكلمات المتقاطعة تخفض خطر الإصابة بالخرف

حدد علماء جامعة موناش الأسترالية الهوايات والألعاب الأكثر فعالية وتأثيرا في الحد من خطر الإصابة بالخرف.

وتشير مجلة Open Network JAMA، إلى أنه وفقا للباحثين اتضح أن لعبة الشطرنج وحل الكلمات المتقاطعة تخفض خطر الإصابة بالخرف بنسبة 11 بالمئة. أي هي أكثر فعالية من الحياكة والرسم.

وقد اتضح للباحثين من دراستهم لبيانات تشمل أكثر من 10 آلاف شخص أعمارهم فوق 70 عاما، أن الأشخاص الذين مارسوا مهاراتهم المعرفية بانتظام كانوا أقل عرضة للإصابة بالخرف في المستقبل بنسبة 11-9 بالمئة، مقارنة بأقرانهم الذين مارسوا هوايات أخرى. وأن افضل الهوايات الفعالة تعلم أشياء ومهارات جديدة، وحل الكلمات المتقاطعة، ولعب الشطرنج، واستخدام الكمبيوتر.

ووفقا للباحثين، انخفض خطر الإصابة بالخرف بين افراد المجموعة الأخرى الذي مارسوا الخياطة والحياكة والرسم والقراءة بنسبة 7 بالمئة فقط. أما النشاط الاجتماعي مثل الذهاب إلى السينما والمطاعم فلم

يكن مرتبطا بانخفاض خطر الإصابة بالخرف.

ويشير الباحثون إلى أن هذه النتائج ظلت ذات دلالة إحصائية حتى بعد أخذ التحصيل التعليمي العام والحالة الاجتماعية والاقتصادية، والجنس بالاعتبار.

ومع ذلك يؤكد الباحثون على أن الروابط الاجتماعية قد تكون لها أهمية كبيرة للصحة النفسية، على الرغم من أن هذه الدراسة لم تجد لها ارتباطا واضحا بخطر الإصابة بالخرف. وقد يكون هذا هو السبب في أن جميع الذين شملتهم الدراسة كانوا أصحاء معرفيا ونشطين اجتماعيا قبل ذلك.