

چگونه «سن مغز» را پایین نگه داریم؟

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که «سن» واقعی مغز شما چقدر است؟ احتمالاً شنیده‌اید که می‌گویند مغز، سلول‌ها (نورون‌های) خود را با سرعت سرگیجه‌آوری از دست می‌دهد، به‌ویژه در سال‌های آخر عمر. شکی نیست که شما هم دوست دارید آنچه را که دارید تا جای ممکن از دست ندهید.

به گزارش سایت خبری پرسون، محققان حوزه «سن» مدت‌هاست از مفهوم سن تقویمی ناراضی بوده و به دنبال جایگزین‌هایی بودند که شاخص بهتری از عملکرد فرد باشند. افراد ۷۶ ساله‌ای هستند که قدرت قضاوت و چابکی ذهنی آن‌ها بسیار بیشتر از همتایان جوان‌ترشان است. بنابراین بهتر است مفهوم انعطاف‌پذیرتر و دقیق‌تری از «سن» را در نظر بگیریم. این همان چیزی است که باعث می‌شود دانشمندان بخواهند سن واقعی مغز را کشف کنند.

روش جدید سنجش سن مغز

دانشمندان علوم اعصاب با داشتن زرادخانه‌ای از ابزارهای تصویربرداری مغز، شروع به جمع‌آوری شواهدی کرده‌اند که شاید به زودی به سنجش واقعی سن مغز منجر شود. متأسفانه، از دیدگاه یک فرد معمولی، دسترسی به چنین اندازه‌گیری‌هایی هنوز میسر نشده است. شما نمی‌توانید ساعت هوشمندتان را روی سرتان بگذارید تا عملکرد مغزتان را بازخوانی کنید. با این حال، این به آن معنا نیست که باید به طور کامل از این ایده دست کشید.

در یک پیگیری جدید در مقیاس بزرگ، فنگ کینگ ژانگ و همکاران دانشگاه درکسل (۲۰۲۳)، ۸۶۳ نفر از ۴۰۸۵ شرکت‌کننده اولیه را در یک تحقیق «بازنگری» متمرکز بر سنجش‌های بیولوژیکی، فراخواندند. ۱۳۸ نفر از آن‌ها آزمایشات مبتنی بر مغز (اسکن‌های MRI ساختاری) را انجام دادند.

منطق اساسی محققان برای به دست آوردن سن مغز، شبیه آموزش مدل برگشت یادگیری ماشینی به رایانه‌ها بود تا از هزاران شرکت‌کننده نمرات خام بگیرند و با استفاده از آن‌ها سن تقویمی را پیش‌بینی کنند. مغز جوان‌تر به این معناست که شما نسبت به همسالان خود، در این رقم پیش‌بینی‌شده، بهتر عمل می‌کنید.

سن مغز و خطر ابتلا به بیماری

مطالعات قبلی نشان داد سن بالاتر مغز با خطر بیشتری برای بیماری‌هایی مانند سکته مغزی، دیابت و آلزایمر و با نرخ بالاتر مرگ و میر مرتبط است. با این حال، مطالعه ژانگ و همکاران، اولین موردی بود که به مقابله با چندبیماری پرداخت، یک موقعیت واقعی‌تر که در آن، بیماری‌های مزمن به صورت ترکیبی رخ می‌دهند.

شرایط مزمن شناسایی‌شده در MIDUS نمایانگر طیف وسیعی از سیستم‌های بدن (مانند آسم، بیماری‌های قلبی-عروقی، چاقی، سرطان و HIV/AIDS و همچنین اختلالات روانی: افسردگی، اختلال اضطراب، سوء مصرف الکل و سوء مصرف مواد) است. برای اینکه بتوان به فردی برچسب چندبیماری زد، دست‌کم باید ۲ مورد از ۱۳ بیماری مزمن مورد استفاده در تحقیق را داشته باشد. در نمونه مورد مطالعه، ۴۳٪ معیارهای چندبیماری جسمی و ۱۰٪ معیارهای چندبیماری روانی داشتند.

یافته‌ها نشان داد همانطور که پیش‌بینی می‌شد، سن بیولوژیکی بالاتر با احتمال بیشتر ابتلا به دو یا چند بیماری مزمن مرتبط بود. سن بالاتر مغز به علاوه سن بیولوژیکی بالاتر، چندبیماری روانی بیشتری را به همراه داشت و برای مردان، سن بالاتر مغز با چندبیماری جسمی بیشتر نیز همراه بود. بنابراین، تأثیر سن مغز بر زندگی روزمره می‌تواند عمیق باشد.

با در نظر گرفتن اهمیت سن مغز در قیاس با سن تقویمی، تعداد قابل‌توجهی از افراد ۶۵ تا ۷۰ ساله بودند که اسکن مغز آن‌ها مشابه افراد ۴۰ ساله و کمتر بود. روشن است برخی از آن افراد مسن، از مغزشان به درستی استفاده کردند.

درک سن مغز خودتان

تا زمانی که یک ساعت هوشمند اختراع نشده که بتواند فوراً سن مغز شما را بخواند، نکات مفیدی از این مطالعه به دست آمده که می‌توانید همین الان از آن‌ها استفاده کنید. یک اثر محافظتی آموزش روی سن مغز نشان می‌دهد داشتن آگاهی بیشتر می‌تواند در مبارزه با زمان در مغز، به شما برتری دهد. با این حال، لازم نیست برای بهره‌مندی از این آگاهی، به کالج بروید. تحقیقات حوزه روانشناسی و پیری نشان داده است که حتی آموزش‌های شناختی ساده، مانند بهبود مهارت‌های استدلالی، می‌تواند مزایای طولانی‌مدتی داشته باشد که به شما در مدیریت بهتر برنامه‌های روزانه‌تان کمک کند. پس، به حل چستان‌های روزانه ادامه دهید تا مغزتان جوان‌تر بماند.

روان‌شناسان در حال توسعه ابزارهایی هستند که رفتار سن شناختی را بازخوانی می‌کند. فقط چيستان‌ها را حل نکنيد، ببينيد امتياز شما در قياس با افراد ديگر چگونه است. پيشرفت خودتان را دنبال كنيد تا ببينيد روز به روز چقدر پيشرفت مي‌كنيد.

نتيجه ديگر اين مطالعه اين بود كه هيچ دليلي ندارد كه باور كنيد سن مغز شما ناگزير بازتاب اثرات فرسايشي زمان خواهد بود. علاوه بر اين، با توجه به تعامل بين سن بيولوژيكي و مغز، به نظر مي‌رسد آنچه براي بدن شما مفيد است بايد براي مغزتان و در كل ديده‌گاه‌تان نسبت به زندگي هم مفيد باشد.

به طور خلاصه، محققان به پيشرفت‌هاي جديد در اين حوزه‌ي به سرعت در حال رشد ادامه خواهند داد. با انجام كارهايي كه اكنون مي‌توانيد براي فعال و جوان نگه داشتن مغزتان انجام دهيد، از رقبائتان پيشي بگيريد!