

HOẠT ĐỘNG TRÍ ÓC GIÚP NGƯỜI CAO TUỔI LUÔN MINH MẮN

Các hoạt động trí óc như đọc sách báo hay viết lách có thể giúp bảo vệ nguyên vẹn cấu trúc trong não bộ của người cao tuổi.

Đây là kết quả nghiên cứu mới được công bố tại Hội nghị thường niên của Hiệp hội X quang Bắc Mỹ đang diễn ra tại Mỹ.

Trong nghiên cứu này, các nhà khoa học sử dụng phương pháp chụp cắt lớp đối với 152 người già với độ tuổi trung bình là 81, mà trước đây chưa từng có tiền sử mắc chứng mất trí hay giảm sút trí nhớ.

Trong năm ngoái, các nhà nghiên cứu đã yêu cầu những người tham gia tăng tần suất các hoạt động trí óc, bao gồm việc đọc báo, viết thư, chơi bài hay các trò chơi khác có vận dụng trí não...

Nghiên cứu đã cho kết quả khả quan khi các nhà khoa học nhận thấy rằng những hoạt động trí óc có thể giúp não bộ ở người cao tuổi khỏe mạnh hơn.

Theo Giáo sư Konstantinos Arfanakis tại Trung tâm Y khoa thuộc trường Đại học tổng hợp Rush, bang Chicago - Mỹ, các hoạt động trí óc như đọc báo, viết thư, chơi bài hay các trò chơi khác... tuy đơn giản, song chúng lại góp phần làm cho người cao tuổi vẫn luôn minh mẫn.