

## NÃO BẮT ĐẦU CHẾT SAU TUỔI 45

Nghiên cứu của các nhà khoa học Anh chứng minh rằng, quá trình lão hóa của não người bắt đầu không phải ở tuổi 60 như người ta thường quan niệm trước đây (dựa vào đó Luật Lao động nhiều nước lấy 60 làm tuổi về hưu), mà từ tuổi 45. Kết luận này rút ra từ công trình nghiên cứu của các chuyên gia Trường ĐH London (Anh).

Nghiên cứu của các nhà khoa học Anh chứng minh rằng, quá trình lão hóa của não người bắt đầu không phải ở tuổi 60 như người ta thường quan niệm trước đây (dựa vào đó Luật Lao động nhiều nước lấy 60 làm tuổi về hưu), mà từ tuổi 45. Kết luận này rút ra từ công trình nghiên cứu của các chuyên gia Trường ĐH London (Anh).

### >>> Ngủ ngáy làm hại não

Từ năm 1997 đến 2007, các nhà nghiên cứu nói trên đã theo dõi sức khỏe tâm thần và trí tuệ của hơn 6.000 người cả nam lẫn nữ ở lứa tuổi từ 45 đến 70. Họ thực hiện những bài kiểm tra trí nhớ theo định kỳ, khả năng tiếp nhận ngôn ngữ và âm thanh, khả năng đọc hiểu và vốn từ vựng của những người trong diện nghiên cứu.

Quá trình lão hóa của não bộ bắt đầu từ năm 45 tuổi chứ không phải là 60.

Kết quả cho thấy rằng, khi bước vào tuổi 45 đến 49, khả năng trí tuệ của con người đã giảm 3,6%. Từ đó trở đi, quá trình này diễn ra liên tục. Ví dụ ở lứa tuổi 65 đến 70, khả năng trí tuệ giảm 9,6% ở đàn ông và 7,4% ở phụ nữ.

Các nhà y học nhận xét rằng, việc giảm các hoạt động của bộ não là do hiện tượng gọi là lão suy (marasma), mà họ chưa biết cách làm thế nào để ngăn cản. Song nếu duy trì một phong cách sống lành mạnh ở tuổi trung niên thì có thể làm chậm lại sự tiến triển của nó.

Bác sĩ Simon Riddley, chuyên gia về bệnh Alzheimer cho biết: "Mặc dù chúng tôi chưa tìm ra phương pháp hiệu quả để chặn đứng được hiện tượng lão suy nhưng chúng tôi hiểu rằng những thay đổi đơn giản trong phong cách sống ví dụ chuyển sang chế độ ăn kiêng lành mạnh, bỏ thói quen hút thuốc lá, giữ không để tăng huyết áp và nồng độ cholesterol trong máu... thì đều có tác dụng giảm nguy cơ sa sút về mặt trí tuệ".

Hiện tượng lão suy trong giới y khoa đôi khi bị đồng nhất hóa với hiện tượng lú lẫn (dementia). Phổ biến nhất của khuynh hướng này là bệnh Alzheimer, thường bắt đầu xuất hiện ở lứa tuổi 60. Nguyên nhân chưa xác định được rõ ràng, song chắc chắn là liên quan đến sự lão hóa bộ não. Rất nhiều người nổi tiếng đang là nạn nhân trầm trọng của bệnh Alzheimer, điển hình là "người đàn bà thép" Margaret Thatcher.