

RÈN LUYỆN TRÍ ÓC GIÚP NGƯỜI CAO TUỔI HOẠT ĐỘNG NHANH NHỆN

Kết quả một nghiên cứu do Viện Nghiên cứu dinh dưỡng quốc gia phối hợp với Viện Nghiên cứu lão khoa tại Mỹ thực hiện công bố ngày 19/12 khẳng định người cao tuổi vẫn có thể duy trì trí tuệ minh mẫn nếu họ chịu khó rèn luyện trí óc.

Kết quả một nghiên cứu do Viện Nghiên cứu dinh dưỡng quốc gia phối hợp với Viện Nghiên cứu lão khoa tại Mỹ thực hiện công bố ngày 19/12 khẳng định người cao tuổi vẫn có thể duy trì trí tuệ minh mẫn nếu họ chịu khó rèn luyện trí óc.

Nghiên cứu này phát hiện ra rằng người ít vận động trí óc sẽ phải mất rất nhiều thời gian để giải quyết các công việc hằng ngày như lái xe, tính toán, đi chợ, nấu ăn vốn là những việc ngày càng trở thành gánh nặng đối với người có tuổi, trong khi những người chịu khó rèn luyện trí óc có thể giải quyết các công việc đó dễ dàng hơn nhiều.

Các nhà khoa học đã tiến hành nghiên cứu đối với 2.800 người tình nguyện ở độ tuổi từ 65 đến 96 tại 6 thành phố của Mỹ trong thời gian từ năm 1998 đến 2004.

Sau 5 năm, những người tình nguyện cho biết nhờ sự rèn luyện trên họ vẫn duy trì được sự minh mẫn trong các kỹ năng giải quyết vấn đề và tốc độ cập nhật thông tin. Họ cũng gặp ít khó khăn hơn những người hưu trí khác không rèn luyện trí óc trong việc giải quyết các công việc hằng ngày như thực hiện các phép tính nhẩm hoặc tìm số điện thoại trong danh bạ.