

تشير نتائج دراسة U.S. POINTER إلى أن السلوكيات الصحية لها تأثير قوي على صحة الدماغ

وجدت هذه التجربة السريرية التي استمرت لمدة عامين أن الاستهداف المتزامن لعوامل الخطر المرتبطة بتدهور القدرات الإدراكية - بما في ذلك النشاط البدني المنتظم، والنظام الغذائي الصحي للدماغ، والمشاركة الإدراكية والاجتماعية، ومراقبة الصحة - يمكن أن يحسن وظائف الدماغ لدى كبار السن. وبينما تحسنت الصحة الإدراكية لجميع المشاركين في دراسة U.S. POINTER، فإن المجموعة* التي اتبعت برنامجاً أكثر تنظيماً تحسنت بشكل أكبر، مما ساعد على حماية التفكير والذاكرة من التدهور الطبيعي الذي غالباً ما يصاحب التقدم في السن خلال فترة الدراسة التي استمرت عامين. وتوفر هذه النتائج إرشادات قوية وقابلة للتطبيق لتعزيز صحة الدماغ لدى كبار السن.

للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة alz.org/uspointer

وصفة صحة الدماغ في برنامج U.S. POINTER*



* اتبع المشاركون إما برنامج نمط حياة ذاتي التوجيه أو منظم. وركزت التدخلات على مجالات نمط الحياة نفسها، لكنها اختلفت في الهيكل والمساعدة والدعم المقدم.