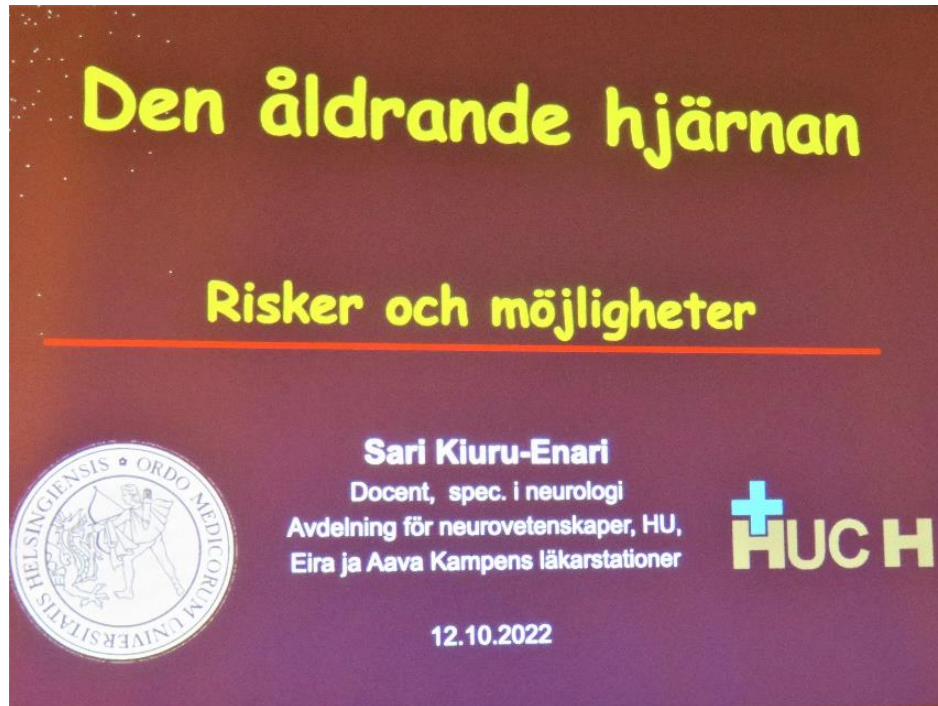


# Den åldrande hjärnan

12.10 träffades 36 ivriga Granimarthor för att lyssna på Sari Kiuru-Enari då hon berättade för oss om på vilket sätt hjärnan åldras.



Sari började med att berätta om hur livslängden har förändrats i Finland genom åren. Här några exempel:

1946 - 1950 levde kvinnor i medeltal 65,9 år och män 58.6 år

2021 levde kvinnor i medeltal 84,5 år och män 79,2 år

Det finns många orsaker till minnesproblem bl.a. ångest, trötthet, smärta, stress, läkemedel, njutningsmedel, förändrade sinnesfunktioner, spänning, depression.

Men trots att vi blir gamla kan vi lära oss nytt. Om det är ett problem, kan det vara en begynnande Alzheimer.

Förekomsten av demens i olika åldersgrupper ser ut så här:

<b>Ålder</b>	<b>Förekomst %</b>
Under 75	4
75-80	12
81-85	27
86-90	40

### **Vad kan då minska risken att få en minnessjukdom:**

Utbildning, motion, mental aktivitet, social aktivitet, antioxidanter, fiskolja, blodtrycksmedicin, kolesterolsänkande mediciner, kaffe, måttligt alkoholintag, anti-inflammatoriska mediciner, östrogen?

**Motionen** som rekommenderas är tex. promenader 30 min x 5 gånger/veckan.

**Vi utmanas** att försöka lära oss något nytt varje dag. Det ökar mängden nya nervkopplingar i hjärnan och stärker tidigare. Det är ingen skillnad vilken ny färdighet det är, eller hur du gör den. En hobby, en bok, och diskutera gärna boken med någon annan, eller använd dig av det du lärt dig i boken.

**Kosten** kan göras lättare och vitaminrikare genom att man äter ett halvt kilo grönsaker av olika färg varje dag. Särskilt B-gruppens vitaminer är viktiga för nervsystemet.

### **Värna om stressfrihet och en god och tillräcklig nattsömn.**

Vi fick mycket att tänka på och det kom många bra frågor. Bl.a. diskuterades sångens betydelse.

Kaffe med gott tilltugg, både salt och sött, njöt vi av.



Ha en bra höst!

Carola

