

Intervenciós program indul az időskori szellemi és fizikai frissesség megőrzésének támogatására

A HUN-REN Természettudományi Kutatóközpont (HUN-REN TTK) Agyi Képző Központja a világszerte egyre több országot tömörítő FINGERS kutatási hálózathoz csatlakozva egy aktív életmódot népszerűsítő programot indít idős emberek számára. 65 és 75 év közötti önkéntesek jelentkezését várják a nyolc hónapon át tartó csoportos programba, amelyben egyidejűleg támogatják a fizikai és szellemi aktivitás megőrzését, a társas kapcsolatok létesítését és fenntartását, valamint az egészséges táplálkozási szokások elsajátítását. A legújabb kutatási eredmények ugyanis azt mutatják, hogy a demencia kialakulása egyénre szabott életmód-intervenciók segítségével késleltethető, és akár meg is akadályozható.

Az agy egészségének megőrzése korunk egyik legfontosabb társadalmi és gazdasági kihívása. Az elmúlt évtizedekben a várható élettartam emelkedésével rohamosan nőtt az időskori agyi betegségek előfordulásának gyakorisága, és drámai méreteket öltött ezeknek a családokra, a társadalomra, a gazdaságra és az egészségügyre gyakorolt hatása. Napjainkban egymaga a demencia legkevesebb 50 millió embert érint világszerte, a vele járó költségek pedig meghaladják a 850 milliárd eurót.

A hatékony gyógyszeres kezelés hiányából fakadóan a tudományos és klinikai kutatások előterébe világszerte a demenciát okozó betegségek minél korábbi azonosítása és a szellemi hanyatlás megelőzése került. A legújabb kutatási eredmények alapján (*Barbera et al., JPAD, 2023*) a demenciák legalább 40 százaléka tulajdonítható olyan életmódbeli és környezeti tényezőknek, amelyek megváltoztathatók, ezért a demencia kialakulása egyénre szabott életmód-intervenciók segítségével évekkel késleltethető, és akár meg is akadályozható.

Az utóbbi évek kutatásai közül kiemelendő a sok szempontból úttörőnek számító FINGERS (Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability) vizsgálat. Ennek eredményei alapján egyértelművé vált, hogy a számos kockázati tényező – elsősorban a fizikai és szellemi aktivitás, a táplálkozási szokások és a társas interakciók – egyidejű pozitív befolyásolására alkalmas életmód-intervenciók hatékonyak lehetnek a szellemi hanyatlás megelőzésében, a demencia kialakulásának megakadályozásában (*Kivipelto et al., Nature Rev. Neurology, 2018*).

Annak érdekében, hogy ez a rendkívül eredményes és tudományosan alátámasztott életmód-intervenciós megközelítés Magyarországon is teret nyerhessen, a HUN-REN TTK Agyi Képző Központja csatlakozott a világszerte egyre több országot tömörítő FINGERS kutatási hálózathoz, és annak szakmai támogatásával elindítja az első olyan hazai, az időskori szellemi és fizikai frissesség megőrzését támogató életmód-programját, amely minden szempontból megfelel a legújabb nemzetközi gyakorlatnak. A program során kiemelkedő fontosságú, hogy többféle megközelítést alkalmazzanak a kutatók, és személyre szabott tevékenységeken keresztül támogassák a résztvevőket. Ennek részeként a legkorszerűbb eszközökkel és módszerekkel mérik fel a fizikai és szellemi állapotot, valamint a szív- és érrendszeri kockázati tényezőket.

Ezenkívül a program egy nyolc hónapon át tartó csoportos intervenciót kínál, amely egyidejűleg támogatja a fizikai és szellemi aktivitást, a társas kapcsolatokat, valamint az egészséges táplálkozási szokásokat. A program hatékonyságát személyre szabott követéssel és visszajelzésekkel biztosítják, hogy minden résztvevő esetében optimális előrehaladást lehessen elérni.

A HUN-REN TTK Agyi Képző Központja szeretettel várja minden olyan 65 és 75 év közötti

érdeklődő jelentkezését a programba, aki szívesen tenne szellemi és fizikai frissessége megőrzéséért, és szeretne egy aktív, egészséges életmód iránt elkötelezett közösség tagja lenni. Az érdeklődők az mri.akk@ttk.hu címen vagy a 06 30 116 9750 telefonszámon kérhetnek részletesebb információt az életmódprogramról.

Sajtókapcsolat:

- Hencz Éva, kommunikációs igazgató
- +36 30 155 1803
- media@hun-ren.hu

Eredeti tartalom: HUN-REN Magyar Kutatási Hálózat

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/11020/intervencios-program-indul-az-idoskori-szellemi-es-fizikai-frissesseg-megorzesenek-tamogatasara/>