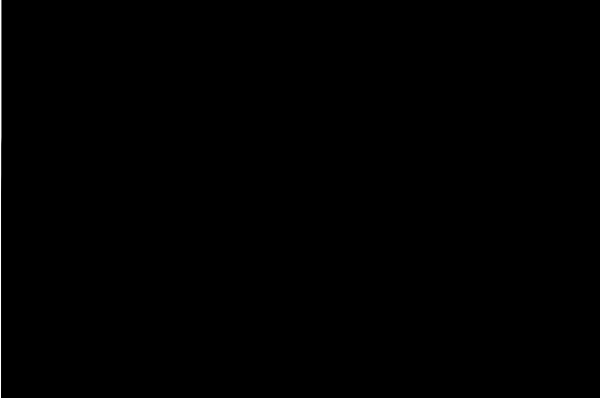


ALZHEİMER'İN İLACI DANS ETMEK



thi - Okan Üniversitesi Hastanesi Nöroloji Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Okan Bölükbaşı, dansın Alzheimer gelişimini önlemede en güçlü uğraşı olduğu ile ilgili yeni bulguların yayınlandığını açıkladı. İki farklı

üniversitede yürütülen benzer çalışmaların sonuçları, beklenmedik bir durumu ortaya çıkardı.

Prof. Dr. Okan Bölükbaşı, "Önceden sanıldığı gibi aksine, bulmaca çözme ve benzeri uğraşlar Alzheimer gelişimini önlemede düşük etkinliğe sahip. Esas önemli bulgu, önlemede en yüksek uğraşın "dans etmek" olduğu şeklinde bildirildi. Çalışmalar 21 yıldan beri sürdürülüyordu. Sonuçlar, dünyaca ünlü tıp dergisi NEJM de yayınlandı. Albert Einstein Tıp Koleji'nin yaptığı çalışmaya göre **Alzheimer gelişme riskini düşürmede önerilen aktiviteler ve risk azaltma oranları şu şekilde; okuma (%35), bisiklete binme ve yüzme (% 0), haftada en az 4 defa bulmaca çözme (%47), golf oynama (%0), sık sık dans etme (%76)**. Bu sonuçtan da anlaşıldığı gibi riski en yüksek düzeyde düşüren uğraş, bir müzik eşliğinde dans etme. Henüz hangi dans türünün daha etkili olduğu hakkında bir bulgu yok, ama dans edebilmek için birbirinden ayrı çalışan farklı beyin düzeneklerinin devreye girmesi gerekiyor. Bu düzenekler aynı anda kinestetik, rasyonel, müzikal ve emosyonel işlevlerin eşgüdümünü gerektiriyor. Alzheimer gelişimini bu ölçüde durdurmasının sebebinin bu eşgüdümsel beyin çalışması olduğu düşünülüyor.

Prof. Dr. Bölükbaşı, henüz bir araştırma yapılmadığını ama eskrim sporu ile uğraşmanın da, aynı nedenlerle benzer düzeyde etkili olabileceği tahmininde bulunuyor.

ALZHEİMER RİSKİNİ HANGİ AKTİVİTELER HANGİ ORANDA AZALTIYOR?

- **DANS ETMEK (%76)**
- **BULMACA ÇÖZMEK (%47)**
- **OKUMAK (%35)**