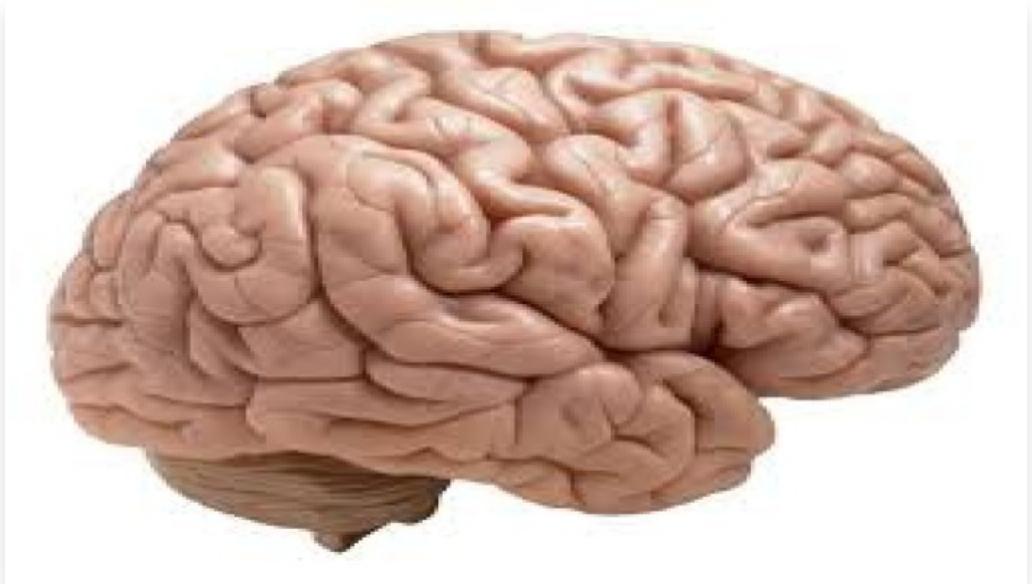


## 4 عادات بسيطة "تؤخر الشيخوخة" الدماغ



الخميس 18 ديسمبر 2025 م 05:00

كشفت دراسة حديثة عن أربع عادات قالت إنها قد تؤخر الشيخوخة الدماغ بعمر يصل إلى ثمانية سنوات. ووجد باحثون في جامعة فلوريدا أن التفاؤل، والحصول على قسط كافٍ من النوم العميق، والسيطرة على التوتر، والحصول على دعم اجتماعي قوي، كلها عوامل مرتبطة بظهور الدماغ بمظهر أصغر سنًا في عمليات المسح.

وشملت الدراسة 128 بالغاً في منتصف العمر وكبار السن من أربع قارات على مدى عامين، وكان ما يقرب من 70 بالمائة من المشاركون من النساء، ومعظمهم كانوا يعانون من ألم مزمن مرتبط بهشاشة العظام في الركبة، أو معرضين لخطر الإصابة بها.

### العمر الدماغي

وخلال الدراسة التي نُشرت نتائجها في مجلة "برين كومينيكيشن"، استخدم الباحثون عمليات المسح بالرنين المغناطيسي المتقدمة، وتقنيات التعلم الآلي، لتقدير "العمر الدماغي" لكل مشارك ومقارنته بعمره الفعلي.

وأظهرت النتائج أن المشاركون الذين أبلغوا عن مزيج صحي من العوامل النفسية وعوامل نعيم الحياة، بدت أدمغتهم أصغر بما يصل إلى ثمانية سنوات مما كان متوقعاً، بحسب صحيفة "ديلي ميل".

في المقابل، ارتبط عدد من المصاعب بأدمغة تبدو أكبر سنًا، من بينها الألم المزمن، وانخفاض الدخل، وانخفاض مستويات التعليم، والدرمان الاجتماعي.

وتوصل الباحثون إلى أن تأثير المصاعب على الشيخوخة الدماغ يضعف بمرور الوقت، وفي المقابل فإن فوائد عوامل نعيم الحياة الإيجابية تكون أقوى وأكثر استدامة.

ومن السلوكيات الأخرى المرتبطة بشيخوخة دماغية صحية تجنب التدخين والحفاظ على وزن صحي للجسم.

وقالت كيمبرلي سيبيل، الأستاذة المساعدة في الطب الفيزيائي وإعادة التأهيل بجامعة فلوريدا، وقائدة الدراسة: "الرسالة متسقة في جميع دراستنا لا تقتصر السلوكيات التي تعزز الصحة على تقليل الألم وتحسين الأداء البدني فحسب، بل يبدو أنها تعزز الصحة بشكل تراكمي وعلى مستوى ذي مغزى".

وتعزز الدراسة الأدلة المتزايدة على أن الصحة العقلية وخيارات نعيم الحياة تلعب دوراً مهماً في صحة الدماغ، حتى لدى الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن أو الحالات الصحية طويلة الأمد.

### عوامل تؤثر على الدماغ

يأتي هذا في الوقت الذي تشير فيه أبحاث منفصلة إلى أن بعض سمات الشخصية قد تؤثر على طول عمر الإنسان.

وفي تحليل واسع النطاق قاده باحثون من جامعة ليمريك، فحص الباحثون بيانات أكثر من نصف مليون شخص، تغطي ما يقرب من ستة ملايين سنة شخصية، توفي خلالها 43 ألفاً و851 مشاركاً.

ودرس الفريق خمس سمات شخصية رئيسية - العصبية، والانبساط، والانفتاح، والقبول، والضمير الحي- وكيفية ارتباطها بخطر الوفاة

وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يعانون من مستويات أعلى من العصبية، والتي تتميز بالقلق وعدم الاستقرار العاطفي كانوا أكثر عرضة بنسبة ثلاثة في المائة للوفاة في وقت مبكر

على النقيض من ذلك، ارتبطت مستويات أعلى من الضمير الحي- المرتبطة بالتنظيم والانضباط والاعتمادية- بانخفاض خطر الوفاة بنسبة عشرة بالمائة

وارتبط الانبساط، الذي يعكس القدرة على التواصل الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين، بانخفاض خطر الوفاة بنسبة ثلاثة في المائة، وكان التأثير قوياً بشكل خاص في الولايات المتحدة وأستراليا

ولم يتم العثور على رابط واضح بين الوفيات وبين الانفتاح أو التوافق

وقالت الدكتورة مايري ماكيهان، الأستاذة المساعدة في جامعة ليمريك التي قادت الدراسة: "يُظهر عملنا أن طريقة تفكيرنا وشعورنا وسلوكنا لا ترتبط فقط بالرضا عن الحياة وال العلاقات الاجتماعية، ولكن أيضًا بطول العمر الذي نعيشه".

ونشرت الدراسة التي تم إجراؤها بالتعاون مع جامعة ولاية فلوريدا وجامعة ويست فرجينيا وجامعة نورث وسترن، مؤخراً في دورية "جورنال أوف بيرسونالتي آند سوشيال سيكولوجي".

وأضافت الدكتورة ماكيهان: "تعتبر الشخصية محركاً حاسماً للصحة وطول العمر، ولها تأثيرات مماثلة في جمعها لعوامل الصحة العامة المعترف بها بشكل شائع مثل الوضع الاجتماعي والاقتصادي".

وقال الدكتور بارايك سي سويلابهان، أحد كبار مؤلفي الدراسة، إن النتائج ستساعد في تشكيل البحث المستقبلي حول كيفية تأثير السمات النفسية على الصحة طوال العمر