

GAITASUN KOGNITIBOA ETA ADINA



ADINAREKIN ARRAZOITZEKO GAITASUN MENTALA MURRIZTEN DA

-%9,6 GIZONETAN

-%7,4 EMAKUMEETAN

65 ETA 70 URTE BITARTEKO PERTSONEN ARTEAN

Gaitasun kognitiboak dira inguruneko informazioari kasu egin eta informazio hori biltzen, prozesatzen, gordetzen eta interpretatzen laguntzen diguten prozesu mentalak, egoera bakoitzari erantzun erabilgarri eta egokia emateko.

ADINAREKIN GAITASUN KOGNITIBO BATZUK MURRIZTEN DIRA:



Estimulu bati baino gehiagori aldi berean erantzuteko gaitasuna.



Lan memoria eta epe luzekoa.



Pertzepzioa eta memoria bisuala.



Trebetasun espazialak.



Funtzio exekutiboak.



Hizkuntza.



**FUNTZIO KOGNITIBOAK OSO LOTUTA
DAUDE ELKARREKIN, ETA, BERAZ,
FUNTZIO BAT ALDATUTA BADAGO,
OSO LITEKEENA DA BESTEAK ERE
KALTETUTA EGOTEA.**

NARRIADURA KOGNITIBOA PREBENITZEA ETA HOBETZEA



Gaitasun kognitiboen estimulazioa

Neurozientziak eta garuneko plastikotasunaren azterketak zehaztu dute neurona zirkuitu bat zenbat eta gehiago erabili, orduan eta sendoago egiten dela. Estimulazio kognitiboko ariketak tresna eraginkorra dira adinari lotutako gaitasun kognitiboen galera tratatzeko.



Estresen maila murriztea

Estresak kortisol mailak handitzen ditu, eta horrek neuronen axoien mielinari erasotzen dio eta informazioaren transmisio eraginkorra eragozten du. Estresa murrizteak konexio sinaptikoa hobetzen du, eta, ondorioz, eraginkorragoak gara arazoak konpontzeko orduan.



Erlaxazioa, Meditazioa

Meditazioak kontzentrazioa eta arreta kontzientea eskatzen ditu, eta zirkuitu funtzional berriak sortzeko gaitasun handia du. Arlo honetan egindako ikerketek, meditazioa arretaren, oroimenaren, funtzio exekutiboaren eta prozesatzeko abiaduraren hobekuntzarekin lotzen dute.



Elikadura

Dietak funtzio kognitiboen narriadura hobetzen eta prebenitzen duten funtsezko nutrienteak eman behar ditu, hala nola omega-3 gantz azidoak, flavonoideak, B konplexuko bitaminak (B1-B12), colina, fenilalanina edo glutamina. Dietatik alkohola murriztea edo ezabatzea.



Ariketa Fisikoa

Korrika egiteak, dantza egiteak eta arte martzialek, oreka eta mugimenduen koordinazioa hobetzen dituzte, baita trebetasun espazialak ere. Era berean, onuragarriak dira oroimenerako eta funtzio exekutiboetarako.



Loa

Loak lotura zuzena du pertsonen osasun egoerarekin eta bizi kalitatearekin. Loaren kalitatea zaintzea funtsezkoa da pertsonen errendimendu kognitiboa hobetzeko.

