

STRESZCZENIE

Wpływ aktywności fizycznej i diety na pamięć krótkotrwałą u osób powyżej 60. roku życia

Alicja Judyn

Starzenie jest naturalnym i nieodwracalnym procesem każdego żywego organizmu. Dzięki zdrowej i zbilansowanej diecie oraz aktywności fizycznej można spowolnić ten proces nawet o 10-20 lat (Shephard, 2007).

Ze względu na rozpowszechnianie wiedzy dotyczącej wpływu higienicznego trybu życia na zdrowie oraz postępowi medycyny szacuje się, iż wkrótce odsetek osób po 65 roku życia w krajach uprzemysłowionych będzie stanowić około 50% społeczeństwa (Kasperczyk, 2014). W związku ze zjawiskiem starzejącej się populacji gerontologia zyskuje zainteresowanie w wielu naukach, m.in.: medycyna, psychologia, dietetyka, itd.

Na przestrzeni lat zauważa się urodzaj badań dotyczących czynników i wpływów na zdrowe funkcjonowanie poszczególnych układów w organizmie człowieka. Dzięki dietetyce klinicznej naukowcy znają skład produktów żywnościowych i ich wpływy na poszczególne narządy wewnętrzne czy aparat ruchowy człowieka. Diagnostyka kinezyologiczna pozwala ocenić rodzaj ruchów szkodliwych dla stawów, więzadeł. Nauka o ruchu umożliwia ustalić formy i normy ćwiczeń dla każdej grupy wiekowej. Dla seniorów ustalono wytyczne, aby podejmowali umiarkowany wysiłek fizyczny przez 150 minut tygodniowo, aby utrzymać sprawność fizyczną i samodzielność ruchową (Kasperczyk, 2014).

Powierzchnia mięśniowa człowieka stanowi 40% całego organizmu, a układ nerwowy steruje całym ciałem. Dlatego tak ważne jest zdrowe odżywianie i aktywność ruchowa. Kiedy człowiek nie prowadzi higienicznego trybu życia, przestaje dbać o dietę i prowadzi bierny tryb życia musi liczyć się z konsekwencjami jak: słabsze mięśnie, gorsza wydolność płuc, krótsza sprawność fizyczna, a co za tym idzie- samodzielność, szybsze

starzenie się organizmu, stale pogarszająca się pamięć, a przede wszystkim gorsza jakość życia lub szybsza śmierć.

Celem badań było sprawdzenie czy zmiana trybu życia na zdrowszy w wieku starszym może wpłynąć na pamięć krótkotrwałą. Wybrano dwa czynniki, które są łatwo osiągalne dla seniorów - wprowadzenie do codziennej diety produktów spożywczych korzystnie wpływających na pracę mózgu, a także dowolne formy aktywności fizycznej.

Badania przeprowadzono w dwóch etapach. Pierwszy odbył się na przełomie grudnia 2017 i stycznia 2018, gdzie weryfikowano styl życia respondentów po 60. roku życia. Po wyłonieniu odrębnych grup rozpoczęto drugi etap, który polegał na eksperymencie badawczym trwającym od marca 2018 i łącznie z trzymiesięcznym okresem weryfikacyjnym badania zakończyły się wraz z końcem roku.

W przypadku obu etapów zastosowano arkusze obserwacyjne w formie dzienniczka, dzięki czemu można było zweryfikować sposób odżywiania się seniorów oraz ich aktywność fizyczną. Ponadto podczas przeprowadzania testu na pamięć krótkotrwałą respondenci zapisywali na ostatniej stronie dzienniczka zapamiętane liczby. Dzięki temu rejestrowano zarówno styl życia jak i poziom pamięci krótkotrwałej jednostki na jednym arkuszu.

Pierwszy etap wyłonił dwie grupy badawcze - kontrolną i eksperymentalną. Seniorzy aktywni fizycznie o prawidłowym sposobie odżywiania stanowili grupę kontrolną, natomiast respondenci o biernym trybie życia o niejednolitej diecie w większości (56,1%) ubogiej w składniki odżywcze zostali objęci doświadczeniem naukowym i stanowili grupę eksperymentalną.

Już pierwszy etap wykazał, iż styl życia ma wpływ na pamięć krótkotrwałą, ponieważ seniorzy z grupy kontrolnej lepiej wypadli w teście psychometrycznym zapamiętując średnio 4,0 liczby na 7 przedstawionych. Natomiast respondenci z grupy eksperymentalnej osiągnęli uśredniony wynik 3,1 zapamiętanych liczb. W drugim etapie wszyscy badani otrzymali wskazówki produktów spożywczych korzystnie wpływających na pracę ośrodkowego układu nerwowego, a także sugestie rodzajów aktywności fizycznej i rekreacyjnej, które aktywizują obie półkule mózgu. Grupa kontrolna zobowiązała się utrzymywać zdrowy sposób odżywiania się oraz prowadzić aktywny tryb życia do zakończenia drugiego etapu przez grupę eksperymentalną. Natomiast respondenci objęci eksperymentem badawczym zadeklarowali, iż wprowadzą produkty odżywcze ze wskazówek dietetycznych do swojego jadłospisu oraz zmienią bierny styl życia na aktywny utrzymując taki tryb przynajmniej do zakończenia okresu weryfikującego.

Wyniki otrzymane po drugim etapie badań oraz analiza statystyczna pozwoliła ustalić, iż respondenci z grupy eksperymentalnej w 89% stosowali się do wskazówek dietetycznych oraz 72% badanych zmieniło bierny styl życia na aktywny. Tak wysoki odsetek umożliwił uzyskać rzetelne rezultaty, które pozwoliły sformułować wnioski oraz zweryfikować hipotezy i pytanie badawcze. Bowiem seniorzy z grupy kontrolnej utrzymując aktywny tryb życia zachowali pamięć na dobrym poziomie, osiągając wynik średnio 4,1 zapamiętanych liczb w teście pamięci. Respondenci z grupy eksperymentalnej osiągnęli lepszy wynik aniżeli w pierwszym etapie badań, zapamiętując średnio 3,9 na 7. Po zakończeniu analizy danych ustalono, iż różnica z testu pamięci w tej grupie jest istotna statystycznie. Przeprowadzone badania pozwoliły stwierdzić, iż zmiana stylu życia na zdrowszy w wieku senioralnym ma korzystny wpływ na ośrodkowy układ nerwowy, a tym samym na pamięć krótkotrwałą.

Alicja Judyń

