

این عوامل مغزتان را کوچک می کند!

آتروفی یا کوچک شدن مغز به از دست رفتن پیش‌رونده سلول‌های مغزی در طول زمان گفته می‌شود.

به گزارش خبرنگاران علم و فناوری گزارش خبر، الکوثر نوشت، قسمت‌هایی از بدن یا صورت ما وجود دارد که می‌خواهیم اندازه آن‌ها را کاهش دهیم، اما مطمئناً مغز یکی از آن‌ها نیست. وبسایت "eatthis" دلایل کوچک شدن مغز را برشمرده است: قهوه اضافی: خوردن دو یا سه فنجان قهوه در روز ضرری ندارد. اما برخی از ما از این نوشیدنی جدا نمی‌شویم و چندین بار در روز لیوان‌های بزرگی از آن را می‌نوشیم. دانشمندان استرالیایی تأیید کرده اند افرادی که بیش از ۶ فنجان قهوه در روز می‌نوشند، ۵۳ درصد بیشتر در معرض ابتلا به زوال عقل و در نتیجه کاهش حجم مغز هستند. عدم فعالیت بدنی: این شاهد دیگری بر فواید ورزش برای سلامتی ماست. اگر زندگی شما فاقد فعالیت بدنی متوسط مانند پیاده روی یا شنا است، خطر کاهش حجم مغز بیشتر است.

استرس شدید: در سال ۲۰۱۸ مطالعه‌ای منتشر شد که نشان می‌داد افراد به دلیل استرس مداوم دچار اختلال حافظه می‌شوند. سطوح بالای هورمون استرس کورتیزول بر عملکرد و اندازه مغز تأثیر منفی می‌گذارد. کاهش شنوایی: مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ توسط دانشمندان دانشگاه جان هاپکینز انجام شد، نشان داد افرادی که کم شنوایی دارند، سریعتر دچار انقباض مغزی می‌شوند. اگر درمان انجام شود و این افراد از سمعک استفاده کنند، پدیده‌ای مانند خشک شدن سریع مغز مشاهده نمی‌شود اما در غیاب محرک‌های صوتی، افراد کم شنوا مغزشان را کمتر تربیت می‌کنند و از استرس مداوم رنج می‌برند و این منجر به وخامت آن‌ها می‌شود.