

**Terveiden elämäntapojen (liikunta, ravinto, uni) ohella, mitkä olisivat mielestänne parhaat keinot pitää aivot nuorekkaina? Onko esim. tietynlaisesta "aivotreenistä" erityisesti hyötyä? Kiitos jos etukäteen! (Tuuli, 30v)**

Eero Haapala ja Jan Kujala:

Aivot pitävät hyvin samoista asioista kuin sydän. Liikunnalla on havaittu olevan monia positiivisia vaikutuksia aivoihin ja kognitiivisten toimintojen ylläpitoon. Liikunnan voi katsoa luovan aivoille hyvän ympäristön toimia ja uusiutua. Liikunta esimerkiksi lisää erilaisten, aivojen terveyden ja elinvoimaisuuden sekä muistitoimintojen kannalta välttämättömien, hermokasvutekijöiden määrää verenkierrossa. Liikunnan osalta kestävyystyypistä aerobista liikuntaa on tutkittu eniten, mutta yhä enemmän tiedetään myös voimaharjoittelun myönteisistä vaikutuksista aivoihin ja kognitioon. Yhdistelemällä aerobista liikkumista voimaharjoitteluun, tuottaa todennäköisimmin parhaan tuloksen. Liikunnalla näyttäisi olevan myös melko yleinen vaikutus aivojen terveyteen ja kognitiivisiin toimintoihin, kun erityisillä "aivotreeneillä" voidaan usein vaikuttaa vain tiettyyn, treenin aktivoimaan kognition osa-alueeseen.

Ravinnon kannalta on tärkeää muistaa, että ruokavalio on kokonaisuus. Aivojen kannalta välimerellinen tai itämerellinen ruokavalio sekä verenpaine- ja kolesterolitasojen hallintaan suunniteltu ruokavalio on osoittautunut aivojen kannalta hyväksi. Nämä ruokavaliomallit noudattavat ravitsemussuositusten linjoja ja sisältävät paljon kasviksia, marjoja ja hedelmiä, jonkin verran runsaskuituisia viljatuotteita sekä pehmeitä rasvoja ja kalaa. Yhteistä näille ruokavaliomalleille on myös vähäinen punaisen lihan ja tyydyttyneen "kovan" rasvan sekä suolan saanti. Kokonaisuuden kannalta merkittävää on valita suurimmaksi osaksi näitä hyviä vaihtoehtoja, mutta mikäli iso kokonaisuus on kunnossa, ei "sattumat" silloin tällöin haittaa.

Kokonaisuudessaan aivojen terveyden ja muistisaurauksien ehkäisyn kannalta koko vuorokauden, viikon tai vuoden toiminnan tarkasteltu on järkevää. Siinä missä liikunta luo aivojen kannalta suotuisan ympäristön, ruokavalio tarjoaa aivoille rakennusaineita ja energiaa. Uni puolestaan on välttämätöntä aivojen kannalta ja nukkuessa aivot myös puhdistuvat. Päivittäinen liikkuminen, terveellinen ruokavalio ja riittävä uni luovatkin perustan aivoterveydelle läpi elämän. Myös erityinen aivotreeni edesauttaa aivojen terveyttä, koska aivot pitävät siitä, että niitä käytetään ja että niillä opitaan uutta. Voi myös ajatella, voiko näitä eri tekijöitä myös yhdistellä? Uuden tanssin tai urheilulajin opetteleminen tarjoaa liikkumista sekä aivoille haastetta.