

Ny studie: Eldre som løser kryssord og spiller vanskelige spill har skarpere hjerner

Mentale utfordringer forhindrer ikke alderdommens svekkelse, men kan kanskje utsette den, sier forskerne.

En ny studie av rundt 500 eldre konkluderer med at vanskelige oppgaver kan heve intellektet og utsette mentalt forfall.

– Hvis du bruker mye tid på kompleks problemløsning, så kan du over tid oppnå et høyere kognitivt nivå, og det kan utsette svekkelsen som kommer med alderen, sier Roger Staff, som er førsteamanuensis i medisinsk fysikk ved University of Aberdeen og hovedforskeren bak den nye studien.

– Det kan for eksempel være å lese en komplisert roman, løse kryssord eller spille et nytt musikkinstrument, utdype han. Studien er nettopp utgitt i tidsskriftet British Medical Journal.

Sudoku-spillere og lesehester var klarere i hodet

Forskerne fulgte en årgang på 498 personer født i 1936 i 15 år – altså fra de var 64 år til var 79.

- Forskerne spurte hva de gjorde regelmessig – for eksempel om de leste vanskelige bøker eller løste sudoku.
- Hvert tredje år ble den såkalte verbale hukommelsen testet. De skulle huske ting de fikk høre.
- De ble også testet i hvor raskt de kunne bearbeide informasjon. Her ble en rekke tall byttet ut med symboler som forsøkspersonene skulle gjenkjenne.

Å løse kryssord – rozwiązywać krzyżówki (å løse – løste – har løst)

Skarp – tutaj: bystry, przenikliwy

(En) hjerne – rozum, mózg

Å forhindre – zapobiegać (å forhindre – forhindret – har forhindret)

(En) svekkelse – osłabienie

Å utsette – odroczyć, oddalić (å utsette – utsatte – har utsatt)

Å heve – podnosić, polepszyć (å heve – hevde – har hevd)

(Et) forfall – rozpad

Å oppnå – osiągnąć, uzyskać (å oppnå – oppnådde – har oppnådd)

(En) førsteamanuensis – stopień naukowy odpowiadający polskiemu profesorowi nadzwyczajnemu

(En) roman – powieść

Å utdype – wyjaśnić szczegółowo (å utdype – utdypet – har utdypet)

(En) lesehest – mól książkowy

(En) årgang – rocznik

Regelmessig – regularnie

(En) hukommelse – pamięć

Å bearbeide – opracowywać (å bearbeide – bearbeidet – har bearbeidet)

- Alle deltakerne hadde gjennomført en IQ-test i 1947 – da de var elleve år gamle – noe forskerne brukte til å ta høyde for forskjeller i intelligens.

De som oftere løste problemer, som sudoku eller å spille musikk, klarte seg bedre på de kognitive testene.

– De som drev med de vanskelige aktivitetene, scoret høyere, og det tok lengre før de ble svekket, sier Roger Staff.

### **Nevropsykolog: Det stemmer nok**

Ifølge Niels Kasper Jørgensen, som er nevropsykolog ved Rigshospitalet i Danmark og fagkonsulent ved Nationalt Videnscenter for Demens, er det en solid studie.

– De har fulgt en gruppe fra 64 år til 79 år og fulgt opp fem ganger. Og da har hatt intelligensmålinger helt fra de var barn. Det er veldig solid, sier han.

– Det skjer generelt en forringelse av vårt kognitive nivå med alderen. Men det ser ut til at det kan utsettes med aktiviteter, sier Jørgensen.

### **Vanskelig å bevise**

Studien påviser en såkalt korrelasjon – altså et sammenfall.

Men det betyr ikke at det er en årsakssammenheng. Kanskje er de smarte bare mer tilbøyelige til å spille spill og lese bøker?

**(En) deltaker** – uczestnik

**Å gjennomføre noe** – przeprowadzać coś (å gjennomføre – gjennomførte – har gjennomført)

**Å ta høyde for** – uwzględniać (w obliczeniach) (å ta – tok – har tatt)

**Å klare seg** – radzić sobie (å klare – klarte – har klart)

**Å drive med noe** – zajmować się czymś (å drive – drev – har drevet)

**Å svekke** – słabnąć, osłabić (å svekke – svekket – har svekket)

**Å stemme** – tutaj: zgadzać się (å stemme – stemte – har stemt)

**(En) forringelse** – pogorszenie

**Å bevise** – udowodnić (å bevise – beviste – har bevist)

**Å påvise** – wskazać, wykazać (å påvise – påviste – har påvist)

**(Et) sammenfall** – zbieżność, zgodność

**(En) årsakssammenheng** – związek przyczynowy

**Tilbøyelig til** – skłonny do

– Forskningen tyder på en gevinst av disse aktivitetene. Men det er veldig vanskelig å måle helt presist, sier Niels Kasper Jørgensen.

– Andre studier tyder på at personer med lang utdannelse og komplekse jobber, holder seg friske i hodet lengre enn gjennomsnittet, sier han.

### Spill med familien er enda bedre for hjernen

Er du typen som heller vil bruke juleferien på å slå de andre i familien i brettspill, er det faktisk enda bedre enn kryssord.

Det forteller Andreas Lieberoth som forsker på effekten spill og teknologi har på hjernen. Han var ikke en del av den nye studien.

– Det beste er spill med flere dimensjoner. Hvis du for eksempel spiller et brettspill som krever strategisk talent, sammen med andre, så må du ikke bare huske på reglene, men også forsøke å holde styr på det mest komplekse elementet: nemlig andre mennesker, sier han.

Han nevner at det er best for hjernen å gjøre nye ting.

– Prøv å få nye venner eller spille et spill du ikke har prøvd før, sier han.

**Å tyde på** – wskazywać na (å tyde – tydet – har tydet)

**(En) gevinst** – tutaj: korzyść

**(Et) gjennomsnitt** – średnia

**Enda bedre** – jeszcze lepszy

**(Et) brettspill** – gra planszowa

**(En) dimensjon** – wymiar

**Å forsøke** – próbować (å forsøke – forsøkte – har forsøkt)

**Å holde styr på noe** – utrzymać nad czymś kontrolę, radzić sobie z czymś (å holde – holdt – har holdt)

**Nemlig** – mianowicie

**Forsker:** – Mange **hjernetrimspill** er **unyttige**

Andreas Lieberoth forteller også at man skal være forsiktig med å falle for alt som **markedsføres** som «hjernetrim» på internett.

– De er typisk veldig **snevre**, bestemte oppgaver. Det kan godt være man kan trene seg til å **gjenkjenne** geometriske **mønstre**. Men det **tilsvare** litt å gå i treningssenter og bare trene venstre bein, sier han.

Det finnes **imidlertid** eksempler på dataspill som kan være nyttige, forteller han.

I en studie i Nature i 2013 har forskere testet et spill der deltakerne skulle kjøre bil i en simulator.

– Her er det massevis av visuell stimulering. De skal holde øye med mye, og hjernesanningene viste også at de ulike kognitive sentrene i hjernen ble bedre og raskere til å snakke sammen, sier han.

**Forskere: Gjør det vanskelig for deg selv**

Forfatteren av den nye studien har noen **enkle råd** for å **ta vare på** hjernen.

– Gjør det vanskelig for deg selv. Ikke hopp over de vanskelige oppgavene, og engasjer deg, sier Roger Staff.

Så enkelt kan det sies. Og det betyr altså at du ikke kan **lene deg tilbake med god samvittighet** hvis du har løst kryssord i 50 år.

**(En) hjernetrim** – trening umysłu

**Unyttig** – nieprzydatny, beużyteczny

**Å markedsføre** – sprzedawać, wprowadzać na rynek (å markedsføre – markedsførte – har markedsført)

**Snever** – wąski, ograniczony

**Å gjenkjenne** – rozpoznawać (å gjenkjenne – gjenkjente – har gjenkjent)

**(Et) mønster** – wzorzec, wzór

**Å tilsvare noe** – odpowiadać czemuś (å tilsvare – tilsvarte – har tilsvart)

**Imidlertid** – jednakże, tymczasem

**Enkel** – prosty, łatwy

**(Et) råd** – tutaj: rada, porada

**Å ta vare på** – opiekować się, troszczyć się o (å ta – tok – har tatt)

**Å lene seg tilbake** – usiąść (wygodnie), oprzeć się, wyciągnąć się (å ta – tok – har tatt)

**Med god samvittighet** – z czystym sumieniem

– Hvis du har gjort det veldig mange ganger før, så er ikke effekten så stor, sier Staff.

Du må ikke **nødvendigvis** legge om hele livet, for ifølge Andreas Lieberoth kan det være like effektivt å velge litt vanskeligere bøker.

– Man skal ikke **undervurdere** det å måtte forstå et annet språk. Og det å lese en bok er også visuelt stimulerende, fordi vi skaper en mental representasjon av de menneskene som er med, sier han.

**Referanse:**

R.T. Staff mfl: «Intellectual engagement and cognitive ability in later life (the «use it or lose it» conjecture): longitudinal, prospective study», BMJ (2018), DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.k4925>

---

Artikkelen «Ny studie: Eldre som løser kryssord og spiller vanskelige spill har skarpere hjerner» av Asbjørn Mølgaard Sørensen ble hentet fra forskning.no: <https://forskning.no/aldring-hjernen-menneskekroppen/ny-studie-eldre-som-loser-kryssord-og-spiller-vanskelige-spill-har-skarpere-hjerner/1272490> (tilgangsdato: 15.01.2019)

**Nødvendigvis** – koniecznie

**Å undervurdere** – nie doceniać, minimalizować, zbyt nisko oszacować (å undervurdere – undervurderte – har undervurdert)