

Vojko Kavčič

UMOVADBA ZA BISTRE MOŽGANE V POZNIH LETIH

Dob pri Domžalah, Miš, 2015

Vojko Kavčič se je po diplomi iz psihologije na Filozofski fakulteti v Ljubljani in po nadgradnji svojega znanja z doktorskim študijem iz eksperimentalne psihologije na univerzi North Texas v ZDA zavezal raziskovanju možganov in kognitivnih sprememb, povezanih s staranjem. V knjigi *Umovadba za bistre možgane v poznih letih* nas znanstveno poglobljeno, pa vendar razumljivo tudi širšemu krogu bralcev, pouči o najnovejših spoznanjih nevroznanosti, o alzheimerjevi bolezni in demenci. Zaradi vse večjega deleža starega prebivalstva tako v Sloveniji kot tudi v Evropi in širše v svetu so znanstvena dognanja o staranju možganov zelo aktualna in tudi zelo slišana. To med drugim potrjuje podatek, da je knjiga, izdana v tem letu, doživela že dva ponatisa.

Knjiga ima dva dela. V prvem avtor razlaga doslej znana dejstva o možganih in uvodoma bralca seznanja z anatomijo možganov ter njihovim zapletenim delovanjem. Poglobljeno spregovori o razlikah med levo, logično in racionalno hemisfero ter desno, ki deluje bolj holistično, konceptualno in ustvarjalno. Opiše vse štiri režnje velikih možganov in njihove funkcije, delovanje in pomen malih možganov ter evolucijsko najstarejša dela, možgansko deblo in hrbtenjačo. Ob tem poudarja, da se možgani nenehno prilagajajo in spreminjajo, tudi v poznejših življenjskih obdobjih. Seznanja nas z gradniki možganov – to so nevroni in glialne celice (te le predelujejo informacije in ne ustvarjajo električnih impulzov kot nevroni). Razumljivo opiše delovanje nevronov, kako se prenašajo električni impulzi ter pomen neurotransmiterjev. Ob tem sproti in tudi laikom razumljivo pojasnjuje, kako neuskkljenosti v delovanju posamičnih gradnikov možganov vplivajo na naše vedenje in na nastanek živčnih, psihičnih ali možganskih disfunkcij in bolezni. Poudarja, da je za nemoteno delovanje možganov nujna stalna pravilna komunikacija med posameznimi možganskimi deli ter prav tako stalna in pravilna komunikacija iz čutil v možgane in iz možganov v mišice. Ob prebiranju nas vse bolj preveva spoznanje, da so možgani res vesolje v malem.

Da bi bolje razumeli procese ob staranju možganov, nas avtor seznanja tudi s temeljnimi umskimi procesi – zaznavanjem, procesiranjem, pozornostjo, spominom, mišljenjem in reševanjem problemov, ki je naša najzahtevnejša miselna dejavnost. Staranje možganov poteka vzporedno s staranjem telesa in najopaznejši upad možganske mase se pri večini pojavi po šestdesetem letu, čeprav že po petdesetem letu možgani atrofirajo od pol do enega odstotka na leto. Avtor podrobno predstavi najpogostejši progresivni nevrodege-

nerativni obolenji, demenco in alzheimerjevo bolezen, ki povzročita pešanje spomina, motnje pozornosti, motnje mišljenja in v zaključnem stadiju pripeljeta do popolne izgube vseh kognitivnih sposobnosti. Podrobno opiše tudi dejavnike tveganja za ti obolenji.

Avtor spodbudno spregovori še o normalnih procesih umskega staranja, ko staranje ni le breme, ampak ga preveva zadovoljstvo z lastno življenjsko potjo. Pomembno je živeti zdravo, biti stalno umsko, fizično in socialno aktiven ter se izogibati dejavnikom tveganja, ki lahko pripeljejo do nevrodegenerativnih starostih obolenj. Z aktivnim življenjskim slogom se tja do sredine sedemdesetih let še lahko izboljšujejo besedni zaklad, splošno znanje, moralno presojanje, razumevanje socialnih okoliščin in nadzorovanje čustev, tudi kristalizirana inteligenca z leti postaja vse močnejša. In možgani lahko ostajajo plastični vse do pozne starosti.

Avtor v drugem delu knjige ponudi bralcu tudi umovadbo – vaje, ki krepijo naše možgane in jih ohranjajo plastične do konca življenja, podobno kot telesne vaje krepijo telo. Cilj umovadbe je spodbuditi spominske sposobnosti in omejiti pozabljanje. Z redno (vsaj štirikrat na teden) umovadbo, ki pomeni vodeno ukvarjanje z različnimi umskimi nalogami z namenom krepitve specifičnih umskih sposobnosti, lahko vsak posameznik opazno izboljša svoje umske sposobnosti. Podobno kot pri mišicah tudi za možgane velja, da jih vadba in uporaba krepita. Z raziskavami je dokazano, da so pri tistih starostnikih, ki krepijo ali so krepili svoje možgane s kognitivnim treningom, še leta po tem njihove umske sposobnosti večje kot pri tistih, ki ne vadijo.

Knjiga vabi in že s svojim naslovom nagovarja, da jo vzamemo v roke in čim prej začnemo graditi svoje umske rezerve za dobre umske sposobnosti še v poznih letih.

Tanja Šulak