

Najnovije spoznaje o očuvanja zdravlja mozga

Every man, if he so desires, can become a sculptor of his own brain.

Santiago Ramon y Cajal

Ljudski mozak, ključ individualnog i socijalnog ponašanja čovjeka, sigurno je najsloženiji sustav na zemlji i brojna istraživanja nastojala su, i nastoje još uvijek saznati tajnu njegova funkcioniranja. Rezultati opsežnih istraživanja tijekom Desetljeća mozga (1990 – 2000.) uz primjenu sve savršenijih dijagnostičkih metoda, naglašavaju važnost mehanizma neuroplastičnosti mozga, mehanizma kojeg su znanstvenici opisali još krajem 19. stoljeća, a posebno je inspirativna misao poznatog španjolskog neuroznanstvenika Santiaga Ramon y Cajala 1904. : Svaki čovjek, ako on to želi, može postati kreator vlastitog mozga, koja je i moto ovog Znanstvenog skupa u sklopu obilježavanja Europske godine mozga – 2014.!

Upravo taj mehanizam neuroplastičnosti pokazuje da mozak nije statičan organ koji se ne može oporaviti i na čije funkcije ne možemo djelovati, već naprotiv, stvaranjem novih veza između moždanih stanica (neurona), reorganizacijom i re-mapiranjem, moguće je u nekim slučajevima ponovo uspostaviti funkciju, a također i očuvati svježinu funkcioniranja do duboko u starosti.

Aktiviranjem zrcalnih neurona, vidnim, slušnim i taktilnim podražajima, zamišljanjem pokreta, učenjem novih znanja, potičemo mehanizam neuroplastičnosti sa svrhom oporavka.

Bolesti mozga su nažalost česte, često uzrokuju invalidnost, bitno pogoršavajući kvalitetu života pojedinca i njegove obitelji, a također i uz goleme materijalne troškove. Prema podacima Europskog savjeta za mozak, troškovi zbog bolesti uzrokovanih poremećajima mozga u Europi iznose 798 milijardi Eura godišnje.

Da bi mozak uredno funkcionirao, potrebna mu je stalna opskrba krvlju, koja donosi hranu za moždane stanice. A da bi ta opskrba bila dostatna, potrebno je procijeniti rizik nastanka poremećaja, otkrivanjem i držanjem pod kontrolom tzv. čimbenika rizika. To su u prvom redu, povišen krvni tlak, šećerna bolest, srčane bolesti, poremećaj u razgradnji masnoća (hiperlipidemija), poremećaj zgrušavanja krvi, pušenje, alkoholizam.

Ključevi za očuvanje zdravlja mozga u našim su rukama, zdrava prehrana (Mediterranska prehrana), redovita tjelesna aktivnost, nošenje sa stresom u svakodnevnom životu i vježbe moždanih funkcija, tzv. „brain fitness“.

No, najvažniji je stav prema životu. Imajmo povjerenja u vlastite snage, u mogućnost rješavanja bilo kakvih radnih, emocionalnih, društvenih ili drugih problema. Tajna uspjeha naših akcija i čitavog našeg života je baš u našem stavu, ako je on pozitivan, pun povjerenja, entuzijazma i volje – onda će i naš život biti takav – pun entuzijazma, energije, veselja i sreće. U takvoj klimi punoj pozitivnih vibracija nema mjesta za bolest, loše raspoloženje ili nesreću. A hoćemo li misliti pozitivno ovisi od nas samih!