

ارتباط انزوای اجتماعی با کاهش حجم مغز

یک مطالعه نشان می‌دهد که انزوای اجتماعی با کاهش حجم کلی مغز و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی مانند زوال عقل مرتبط است.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از نشریه پزشکی مدیکال نیوز تودی نتایج اسکن MRI در میان شرکت‌کنندگان این مطالعه که توسط محققان ژاپنی انجام شد، نشان داد که ماده سفید و خاکستری مغز افرادی که کمترین تماس اجتماعی را داشتند، ۶۷.۳ درصد از حجم داخل جمجمه را اشغال می‌کرد. این میزان در افرادی که بیشترین میزان تماس اجتماعی را داشتند ۶۷.۸ درصد بود.

به گزارش دویچه‌وله، محققان دانشگاه کیوشو ژاپن دریافتند که کاهش حجم کلی مغز بر نواحی مرتبط با حافظه و زوال عقل مانند هیپوکامپ و آمیگدال تأثیر می‌گذارد. هیپوکامپ ناحیه‌ای از مغز است که با بیماری آلزایمر مرتبط است.

اسکن‌ها همچنین نشان دادند که افراد منزوی از نظر اجتماعی، مقدار بیشتری ضایعات ماده سفید مغز را داشتند که نشان‌دهنده آسیب مغزی است.

این مطالعه شامل ۸ هزار و ۸۹۰ فرد بدون زوال عقل با میانگین سنی ۷۳ سال بود.

به گفته محققان، سایر عوامل مرتبط با انزوای اجتماعی نیز ممکن است باعث کاهش حجم مغز شوند. مثلاً اندوه برطرف‌نشده و طولانی مدت با حجم مغز کمتر و عملکرد ضعیف در تست‌های شناختی مرتبط است.

اما چرا انزوای اجتماعی بر شناخت تأثیر می‌گذارد؟

پروفسور ساهاکیان، متخصص مغز و اعصاب از دانشگاه کمبریج گفت: مغز ما برای رشد به تقویت مهارت‌های اجتماعی مانند همدلی و توانایی درک دیگران نیاز دارد. علاوه‌براین، تعامل با دیگران باعث ایجاد احساس رفاه و لذت می‌شود.

این در حالی است که دو بررسی سیستماتیک در سال‌های ۲۰۱۵ و ۲۰۱۸ ثابت کرده بودند که انزوای اجتماعی، خطر ابتلا به زوال عقل را تا ۶۰ درصد افزایش می‌دهد.

در حالی که این مطالعه مشخص نمی‌کند که انزوای اجتماعی به‌طور مستقیم باعث آتروفی مغز می‌شود، برخی از مطالعات نشان داده‌اند که قرارگرفتن افراد مسن در معرض گروه‌های اجتماعی حتی باعث معکوس‌شدن کاهش حجم مغز و بهبود مهارت‌های تفکر و حافظه می‌شود.

منبع: فرارو