

KINESIOLOGIA EDUCATIVA e DEMENZA: uno studio degli effetti di Brain Gym® sul funzionamento cognitivo degli anziani a Guangzhou, in Cina

di LEE, Elsa S.H.; LEUNG, Yolande Y.T.; CHAN, Nicole S.T.; CHAN, Ryder TH,
Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited, Hong Kong Special Administrative Region

pubblicato in Brain Gym® Journal, marzo 2015, Ventura, California
(gentilmente concesso da Educational Kinesiology Foundation)

Traduzione: Cinzia Campana

Premessa

La demenza (nota anche come insufficienza neuro-cognitiva) riduce direttamente le funzioni cognitive, compreso memoria, attenzione, orientamento, pensiero astratto ecc. Questi sintomi vanno a diminuire la capacità degli anziani di prendersi cura di sé e le loro abilità sociali, causando varie tipologie di stress per l'anziano stesso e per i familiari che se ne prendono cura.

Se il deterioramento delle funzioni cognitive non raggiunge il grado di demenza, ma queste funzioni sono chiaramente peggiori rispetto a quelle della maggioranza di anziani della stessa età, queste persone possono soffrire di decadimento cognitivo lieve (MCI = Mild Cognitive Impairment). Questi corrono un rischio maggiore di sviluppare la demenza. Ritardare lo sviluppo della demenza e del decadimento cognitivo lieve per l'anziano può migliorare la sua qualità di vita come quella di coloro che se ne prendono cura.

Questo studio si propone di indagare gli effetti delle attività con Brain Gym®, un intervento non farmacologico, sul miglioramento del funzionamento cognitivo degli anziani con MCI e sulla diminuzione dei loro livelli di depressione.

Metodo

Hanno partecipato a questo studio 18 Centri di Servizio Sociale che si trovano a Guangzhou, in Cina. Tra questi, 9 sono stati selezionati in modo casuale per ricevere l'intervento con il Brain Gym®. Gli anziani di questi nove centri che avevano 60 o più anni sono stati invitati a far parte del gruppo di Brain Gym®. Un totale di 55 anziani ha preso parte al gruppo di Brain Gym® almeno in otto sessioni su dodici nell'arco di sei settimane. Ogni sessione d'intervento consisteva in almeno 15 minuti di attività di Brain Gym®, che comprendevano: Sorvegliare Acqua, Punti del Cervello, Cross Crawl, Contatti Crociati e Thinking Cap (srotolamento delle orecchie).

Un totale di 140 anziani sono stati reclutati dai rimanenti 9 Centri di Servizio Sociale per far parte del gruppo di controllo, che non includeva nessun componente con particolari necessità di intervento.



Per valutare i livelli di funzionamento cognitivo e di depressione dei partecipanti allo studio, sia i partecipanti del gruppo di Brain Gym® che quelli del gruppo di controllo hanno compilato la versione cinese (Hong Kong) della valutazione cognitiva di Montreal (MoCA-HK) e la Scala di Depressione Geriatrica (GDS), all'inizio e circa sei settimane dopo l'inizio dello studio. Tutte e due le volte è stato utilizzato lo stesso questionario.

Al fine di indagare l'effetto dell'intervento di Brain Gym® sui livelli di funzionamento cognitivo e sulla depressione, per l'analisi dei dati è stato usato il metodo delle ripetute misurazioni dell'analisi della co-varianza (RANCOVA). Genere e anni di istruzione sono stati utilizzati come covarianti nelle RANCOVA. In questo studio il livello di significatività statistica è stato fissato allo 0,05.

Risultati

Il gruppo di Brain Gym®, rispetto al gruppo di controllo, era composto in modo significativo da più femmine ($\chi^2 [1] = 5.70, p < 0.05$) e aveva un significativo minor numero di anni di istruzione ($t [188] = 2.38, p < 0.05$). I risultati delle RANCOVA conclusero che, rispetto al gruppo di controllo, il gruppo di Brain Gym® nel corso del tempo aveva totalizzato punteggi significativamente più alti nel punteggio totale della MoCA-HK ($F [1,188] = 10.87, p < 0.001, \eta^2 \text{ parziale} = 0,05$), in particolare nell'astrazione ($F [1,188] = 5.93, p < 0.05, \eta^2 \text{ parziale} = 0.03$) e nella rievocazione ritardata ($F [1,188] = 8.49, p < 0.01, \eta^2 \text{ parziale} = 0.04$). Al contempo, il gruppo di Brain Gym® aveva nel corso del tempo un indice di depressione significativamente minore rispetto al gruppo di controllo ($F [1,184] = 6.24, p < 0.05, \text{partial}\eta^2 = 0.03$).

Conclusione

Al fine di rallentare il deterioramento del funzionamento cognitivo e di migliorare la qualità della vita, il presente studio raccomanda agli anziani di adottare uno stile di vita sano per il cervello e di impegnarsi maggiormente in diverse attività di Brain Gym®.