

## Το κόψιμο του τσιγάρου βελτιώνει τη μνήμη

Συντάχθηκε από τον/την City Voice Team  
Πέμπτη, 22 Σεπτεμβρίου 2011 22:32

---



**Όσοι κόβουν το κάπνισμα, έχουν καλύτερη μνήμη από όσους το συνεχίζουν, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα**

Η έρευνα διαπίστωσε ότι όσοι σταματήσουν το τσιγάρο εδώ και δύομισι χρόνια, θυμούνται καλύτερα σε ποσοστό 25% κατά μέσο όρο σε σχέση με τους καπνιστές. Όσοι μάλιστα δεν κάπνισαν ποτέ, έχουν 37% καλύτερες μνημονικές επιδόσεις σε σχέση με όσους καπνίζουν.

Οι ψυχολόγοι έκαναν πειράματα με μια ομάδα εθελοντών, καπνιστών και μη, στους οποίους ανέθεσαν διάφορα πράγματα που έπρεπε να θυμηθούν να κάνουν μέσα στην μέρα.

Οι καπνιστές έκαναν, κατά μέσο όρο, σωστά τα 8,9 από αυτά, οι πρώην καπνιστές τα 11 και όσοι δεν είχαν ποτέ καπνίσει τα 12,1.

Προηγούμενες μελέτες είχαν δείξει ότι το κόψιμο του καπνίσματος βελτιώνει την μνήμη ανάκτησης, δηλαδή την ικανότητα να θυμάται κανείς αργότερα πληροφορίες που έχει μάθει

## Το κόψιμο του τσιγάρου βελτιώνει τη μνήμη

Συντάχθηκε από τον/την City Voice Team  
Πέμπτη, 22 Σεπτεμβρίου 2011 22:32

---

στο παρελθόν. Η νέα έρευνα έδειξε ότι υπάρχει βελτίωση και στην προοπτική μνήμη, δηλαδή στην ικανότητα να θυμηθεί κανείς να κάνει στο μέλλον κάτι που του έχει ανατεθεί στο παρελθόν (π.χ. να θυμηθεί να πάρει το φάρμακό του κάποια συγκεκριμένη ώρα).

Οι επιστήμονες δεν ξέρουν ακόμα πώς το κάπνισμα παρεμβαίνει στη διαδικασία της μνήμης. Κάποιες έρευνες έχουν δείξει ότι το χρόνιο κάπνισμα συνδέεται με μια ατροφία σε μερικές περιοχές του εγκεφάλου, όπως ο προμετωπιαίος φλοιός, ο ιππόκαμπος και ο υποθάλαμος.

Επειδή η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε μικρό δείγμα 69 ατόμων, τα συμπεράσματά της θα πρέπει να επιβεβαιωθούν από άλλες μεγαλύτερες μελέτες.