

## Lär dig något nytt!

**Ny hjärnforskning** har punkterat den gamla "sanningen" om att åldrandet bara innebär förfall. Hjärnan producerar nya nervceller, och kopplingar så länge vi använder den! "Use it or lose it" har länge gällt inom idrotten. Nu vet vi att det i minst lika hög grad gäller hjärnans "muskler".

Neuropsykologen Elkhonon Goldberg talar om hjärnans tre "årstider": Den första utvecklingsfasen, mognadsfasen och åldrandet.

Den första fasen som innebär dramatiska förändringar, börjar innan vi föds och kan sträcka sig ända fram till trettioårsåldern.

**Medelålderns mognadsfas** kännetecknas av att hjärnans strukturer stabiliseras. Då förskjuts tonvikten från att vi tar in ny kunskap om världen till att vi vill bidra med kunskap som formar världen.

När vi lär oss nya saker och ställs inför nya utmaningar aktiveras alltid den högra hjärnhalvan, tills vi närmar oss ålderdomen. Under den tredje och sista "årstiden" får istället den vänstra hjärnhalvan allt större betydelse.

I den vänstra hjärnhalvan lagras vårt "mönsterbibliotek" som vi automatiskt stämmer av nya saker mot. Det gör det möjligt för oss att ta genvägar när vi ska lösa problem, och att fatta beslut utan större ansträngning. Det är så fiffigt ordnat att den vänstra hjärnhalvan är bättre rustad att stå emot den nedbrytning som trots allt drabbar hjärnan på ålderns höst.

**Ett ålderstecken** är att vi får svårare att filtrera bort information som inte är relevant för stunden. Men i vissa situationer kan det vara fördelaktigt, visar kanadensisk forskning. De där extrabitarna av intryck och information sparas ner för att användas senare, kanske i oväntat sammanhang! Allt enligt psykologen Karen Campbell vid University of Toronto som lett studien.

Geriatrikern Gene D Cohen har kommit fram till liknande slutsatser.

Han ansåg att äldre som grupp har en dold kreativitet och outnyttjade hjärnresurser. Han rådde människor att förlita sig på intellektuella utmaningar "intellectual sweating" istället för "föryngrande" läkemedel och hälsopreparat. Låt oss lära något nytt istället för att satsa kraft på hormoner eller ginkgo biloba, var hans filosofi.

**DETSAMMA GÄLLER VÄL FÖR OSS PENSIONÄRER SOM HÅLLER PÅ MED DATORN**

**Rune Tedblad**

