



Korsord bra för minnet enligt ny forskning!

Att lösa korsord är för många en rolig och avkopplande aktivitet som också stimulerar vår hjärna. Nu visar en amerikansk forskningsstudie att det kan bidra till att förbättra minnet för personer som är i förstadiet till demens.

- Det här är en god nyhet för alla som tycker om att lösa korsord. Det är inte bara ett roligt tidsfördriv, utan kan också ha goda effekter på vår hjärnhälsa och vårt minne, säger Monika Stålberg, redaktionell chef för Tankesports korsordstidningar.

En ny amerikansk forskningsstudie visar att korsordlösande kan bidra till att förbättra minnet för personer som är i förstadiet till demens.

- Forskarna jämförde två grupper, där den ena fick spela kognitiva datorspel och den andra fick lösa korsord. Studien pågick i 78 veckor.
- Gruppen som löste korsord visade bättre resultat än den andra i slutet av testperioden, vilket förvånade forskarna.
- 30,4 procent av korsordslösarna hade en återgång från sina symptom på lindrig minnesstörning. Mätningar visar också att hippocampus och hjärnbark hade en mindre nedgång i den testgrupp som löste korsord, jämfört med den andra.

Läs studien här:

<https://evidence.nejm.org/doi/10.1056/EVIDOa2200121>

- Intresset för korsord är enormt stort i Sverige, i alla åldrar! Det är många som löser kryss varje dag och på alla olika klurighetsnivåer. Många gör det för att "hålla hjärnan igång". Nu visar denna forskningsstudie att korsord faktiskt bidrar till förbättrat minne, säger Monika Stålberg.
- Världshälsoorganisationen, WHO, rekommenderar såväl korsord som sudoku som sätt för demensdrabbade att hålla sig kognitivt aktiva.

Läs WHO:s rekommendation här:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/352431/WHOEMMNH218E-eng.pdf>

För mer information kontakta:

Monika Stålberg, redaktionell chef Tankesport, 070 – 007 26 02

Lena Thelenius, marknadschef Tankesport, 073 – 626 24 24

