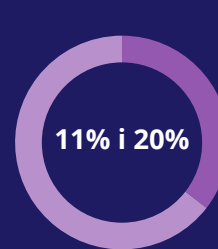




Uticaj muzike na kognitivne funkcije

Blagi kognitivni poremećaji (BKP) predstavljaju stanje u kojem pojedinac pokazuje blage promene u kognitivnim funkcijama koje su veće od očekivanih za odgovarajuće godine, ali ne zadovoljavaju kriterijume za dijagnozu demencije. Ova stanja mogu obuhvatiti probleme sa pamćenjem, jezikom i sposobnošću donošenja odluka.

Prevalenca blagih kognitivnih poremećaja je značajna, posebno među starijom populacijom. Prema studiji objavljenoj u časopisu "Neurology", procenjuje se da je prevalencija BKP-a kod osoba starijih od 65 godina između 11% i 20%.



Ovi poremećaji predstavljaju značajan javno-zdravstveni izazov, jer mogu biti preteča razvoja demencije, uključujući Alzheimerovu bolest.

Studija objavljena u časopisu "Frontiers in Aging Neuroscience" 2023. god. ispitala je efekte vežbanja uz muziku na kognitivne funkcije kod starijih osoba. U studiji je učestvovalo 114 zdravih dobrovoljaca [63 muškarca i 51 žena, prosečne starosti oko 70,7 godina], koji su bili podeljeni u dve grupe, gde je prva grupa slušala muziku tokom izvođenja fizičkih vežbi (jednom nedeljno sat vremena tokom 6 meseci), a druga grupa je bila kontrolna. Ispitanicima su rađeni neuropsihološki pregledi i testovi mozga na početku i na kraju ispitivanja. Grupa koja je slušala muziku i vežbala je pokazala poboljšanje radne memorije, koja uključuje i čeonu režanj.

Studija objavljena u časopisu "Neuropsychology" ispitala je razliku u kognitivnim funkcijama kod starijih zdravih dobrovoljaca na osnovu obima instrumentalnog muzičkog iskustva tokom života (Hanna-Pladdy & MacKay, 2011). Rezultati ove studije ukazuju na snažan prediktivni efekat visoke muzičke aktivnosti tokom životnog veka na očuvano kognitivno funkcionisanje u poodmakloj dobi.



Takođe, istraživanje objavljeno u časopisu "Brain" ispitalo je da li svakodnevno slušanje muzike može ubrzati oporavak kognitivnih funkcija i raspoloženja nakon moždanog udara (Särkämö et al., 2008). Rezultati su pokazali da se oporavak u domenima verbalne memorije i fokusirane pažnje značajno više poboljšao u muzičkoj grupi nego u jezičkoj grupi koja je slušala audio knjige i kontrolnoj grupi koja nije bila izložena ni muzici, ni audio knjigama. Muzička grupa je takođe pokazala manje depresivno raspoloženje od kontrolne grupe. Ovi rezultati po prvi put pokazuju da slušanje muzike u ranoj fazi nakon moždanog udara može poboljšati kognitivni oporavak i sprečiti negativno raspoloženje.

Svi ovi radovi naglašavaju važnost aktivnog angažovanja mozga za očuvanje kognitivnih sposobnosti tokom procesa starenja. Muzička "terapija" može biti jednostavan i pristupačan pomoćni način za očuvanje kognitivnih funkcija kod starijih osoba.

Reference:

1. Mayo Clinic. Mild cognitive impairment. Dostupno na [https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mild-cognitive-impairment/symptoms-causes/syc-20354578#:~:text=Mild%20cognitive%20impairment%20\(MCI\)%20is,mental%20function%20has%20%22slipped.%22](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mild-cognitive-impairment/symptoms-causes/syc-20354578#:~:text=Mild%20cognitive%20impairment%20(MCI)%20is,mental%20function%20has%20%22slipped.%22) Poslednji put pristupljeno: 30.04.2024.
2. Petersen RC, Roberts RO, Knopman DS, et al. Prevalence of mild cognitive impairment is higher in men. The Mayo Clinic Study of Aging. Neurology. 2010;75(10):889-897.
3. Livingston G, Sommerlad A, Orgeta V, et al. Dementia prevention, intervention, and care. Lancet. 2017;390(10113):2673-2734.
4. Särkämö T, Tervaniemi M, Laitinen S, et al. Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. Brain. 2008;131(Pt 3):866-876.
5. Tabei KI, Ogawa JI, Kamikawa C, Abe M, Ota Y, Satoh M. Online physical exercise program with music improves working memory. Front Aging Neurosci. 2023 Jul 13;15:1146060.
6. Hanna-Pladdy B, MacKay A. The relation between instrumental musical activity and cognitive aging. Neuropsychology. 2011 May;25(3):378-86.