



TATA
LONGITUDINAL
STUDY OF
AGING



ಬೆಂಗಳೂರು BRAIN WAVES

MONTHLY NEWSLETTER

NOV - 2023

MULTIMODAL INTERVENTIONS



"Empowering lives through healthy ageing and shielding minds
against dementia"

Letter From Principal Investigator's Desk



Dear esteemed elders,

I am reaching out to share some important insights regarding dementia prevention, particularly emphasizing the role of multimodal lifestyle-based interventions and the strict control of cardiovascular risk factors.

As you are aware, our daily choices and habits significantly influence our long-term health. In the context of dementia, a growing body of research highlights the effectiveness of lifestyle modifications in reducing the risk of developing this condition. This approach includes maintaining a balanced diet, engaging in regular physical activity, participating in cognitive exercises, and fostering social connections.

Equally crucial is the management of cardiovascular risk factors like hypertension, diabetes, and high cholesterol. These conditions, often influenced by lifestyle choices, are closely linked with cognitive decline. Through careful management of these risks, incorporating both medical and lifestyle strategies, there is a potential to not only improve overall health but also to safeguard against cognitive deterioration specifically.

As part of our study, we have rolled out the interventions for a group of participants in Phase 2. We hope to update you about the results in another year's time. Your active participation and commitment to a healthier lifestyle are vital in this journey towards preventing dementia.

Thank you for your continued involvement in our study. Together, we can work towards a healthier, more fulfilling future.

Dr. Thomas Gregor Issac
PI, CBR-TLSA
Associate Professor
CBR, IISc, Bengaluru-12, India



ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಒಳನೋಟಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಹುಮಾದರಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ಆಧಾರಿತ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪಗಳ ಪಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಇಲ್ಲಿ ಬಯಸುತ್ತೇವೆ.

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಮ್ಮ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ಕುರಿತಾದ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಯು, ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮಾರ್ಪಡುಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನವು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅರಿವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನಂತಹ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಅಷ್ಟೇ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಆಯ್ಕೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಅವನತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಪಾಯಗಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿ ಎರಡರ ಸಂಯೋಜನೇ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿವಿನ ಕ್ಷೀಣಿಸುವಿಕೆಯ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದ ಭಾಗವಾಗಿ, ಹಂತ 2 ರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಗುಂಪಿಗಾಗಿ ಬಹುಮಾದರಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವರ್ಷದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಕುರಿತು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಲು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಈ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಕ್ರಿಯ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಬದ್ಧತೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಿರಂತರ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಡಾ. ಪ್ರತಿಮಾ ಅರವಿಂದ್, ಪಿಎಚ್. ಡಿ
ಸೈಂಟಿಪಿಕ್ ಆಫೀಸರ್,
ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಬ್ರೈನ್ ರಿಸರ್ಚ್



ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಅಕಾಡಮಿ

Multimodal Intervention Trial for the Prevention of Dementia - A

Pilot study

Background

- Around 5 million people aged over 60 years have dementia in India.
- By 2050, these numbers are likely to increase by three times.

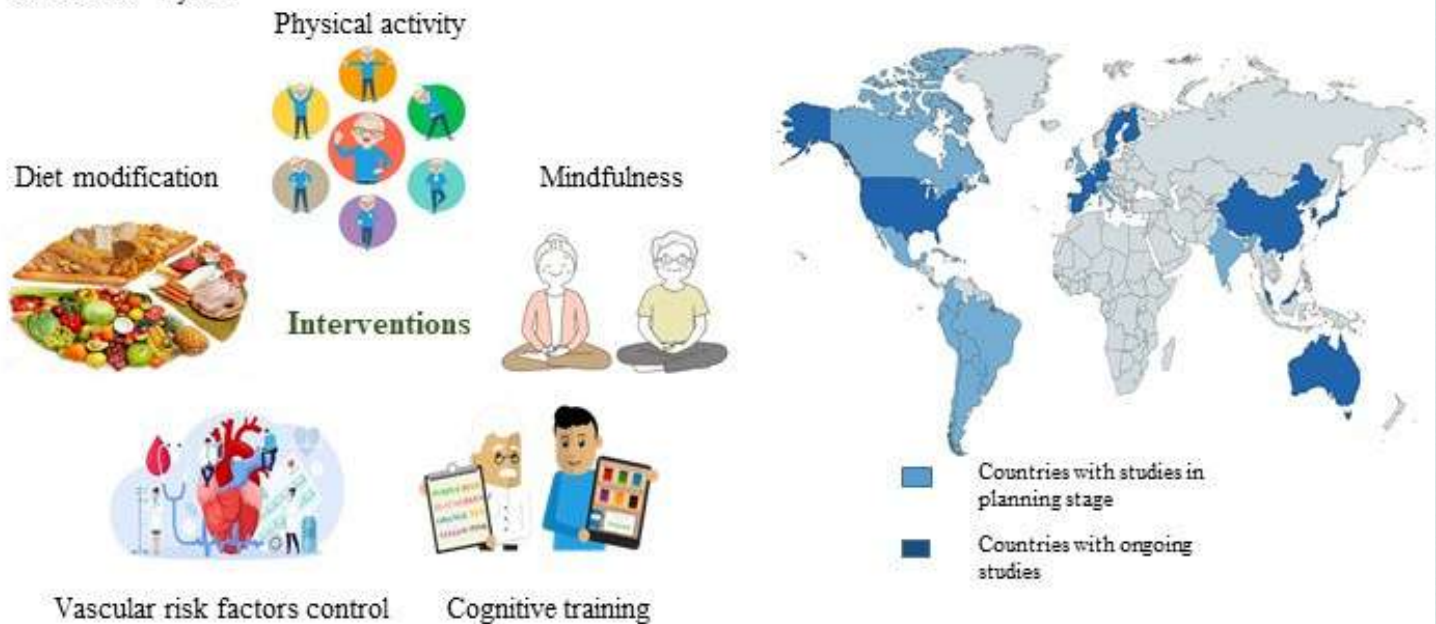
Prevention of dementia

- Several studies have proven that consistent lifestyle-based interventions could reduce the risk of dementia.
- The Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability (FINGER) trial is the first study showing that it is possible to prevent cognitive decline using a multi-domain lifestyle intervention among older at-risk individuals



Initiative by CBR

- CBR has started a multimodal lifestyle based intervention study for the prevention of dementia.
- Eligible participants: >55 years, with no major medical conditions.
- Duration: 1 year.



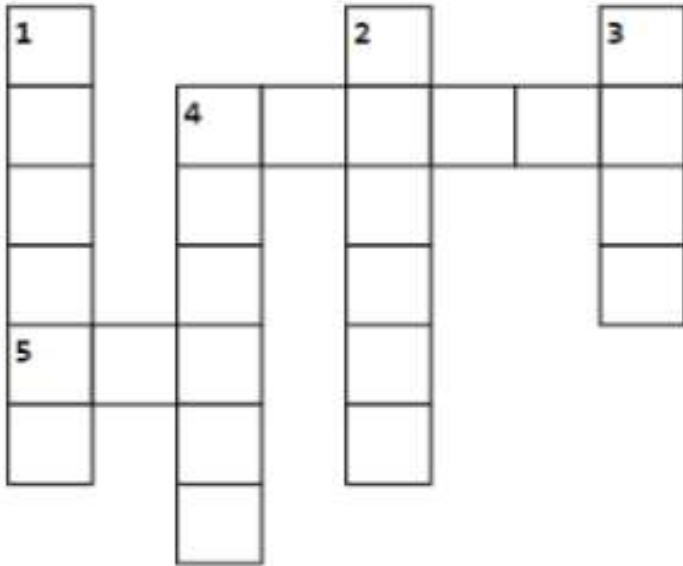


MESSAGE FROM IT TEAM

CBR-TLSA STUDY HAS PROVIDED ANDROID-BASED TABLETS WITH 10GB OF DATA TO ALL MULTIMODAL INTERVENTION STUDY VOLUNTEERS. THIS INITIATIVE OFFER AN EXCLUSIVE OPPORTUNITY FOR VOLUNTEERS TO SEAMLESSLY CONNECT WITH THE CBR-TLSA TEAM. THEY CAN SHARE THEIR FEEDBACK VIA VOICE OR REAL-TIME VIDEO CALLS USING PLATFORMS LIKE WHATSAPP OR ZOOM. THE DEDICATED RESEARCH TEAM FROM CBR WILL ASSIGN PERIODIC TASKS TO INDIVIDUALS OR GROUPS, RECORDING THEIR RESPONSES DIGITALLY. ADDITIONALLY, THERE ARE PLANS TO INTRODUCE AN APP-BASED INTERACTION IN THE FUTURE, GUIDING PARTICIPANTS IN UTILIZING THE APP FOR COMPLETING THEIR ASSESSMENTS.



CROSSWORD PUZZLE



ACROSS

4. Ayurveda medicine that is used in Alzheimer's, also known as ondelaga in Kannada
5. A Bollywood movie about surgical strikes by the Indian Army in which the hero's mother has dementia.

DOWN

1. A nut supposed to be good for brain health
2. Brain-boosting food rich in carotenoids and can help delay dementia
3. ___ lakh people in Karnataka suffer from dementia according to recent data from NIMHANS
4. Sport which is associated with dementia pugilistica. Hint: Nikath Zareen is a sports person in this sport.

ANSWERS FOR
**OCTOBER
CROSSWORD
PUZZLE**



ACROSS

- 4- dementia
- 5- georgefernandes
- 6- brain

DOWN

- 1-ananthnag
- 2-september
- 3- caregiver



Message from PI Desk:

Dr.Thomas George Issac
Dr.Prathima Arvind (ಕನ್ನಡ)

IT Message

Dr.Jyothi Basu



About Intervention

Dr.Divya

Cover Page & Newsletter Design

Dr.Dev

