

Kuntosalilla

Sosiaalisessa mediassa osui hiljattain silmiini erään kuntosaliketjun mainos, joka kertoi liikunnan vaikuttavan aivoihin enemmän kuin ristisanatehtävät tai sudoku. Yritin löytää väitettä tukevaa tutkimusta, mutta ainakaan vähällä vai- valla en sellaista löytänyt.

Olen kyllä taipuvainen uskomaan väitteen. Fyysinen kuormitus aktivoi verenkiertoa koko ruumiissa aivoja myöten. Ristikoiden ja sudokujen ratkominen taas on melko täsmällistä aivojen tiettyjen osien aktivoimista, eräänlaista täsmäharjoittelua.

Samassa hengessä voisi tietysti sanoa pitkän juoksulenkin aktivoivan lihaksistoa enemmän kuin kuntosaliharjoittelu. Kaloreita palaa enemmän, ja ruumis rasittuu kokonaisvaltaisemmin. Lihakset siinä eivät kuitenkaan sanottavasti kasva. Kuntosalilla on tapana rasittaa voimakkaasti tiettyä lihasryhmää kerrallaan ja siten vahvistaa sen maksimaalista suorituskykyä.

Sanaristikoiden ratkominen – laadin- nasta puhumattakaan – onkin ikään kuin sanavaraston kuntosaliharjoittelu. Siinä haastamme mieltämme löytämään sanoja erilaisten vihjeiden avulla.

Toisille se on tärkeämpää kuin toisille, vähän samaan tapaan kuin kyynärnivelen koukistajan kasvattaminen. Samoin se on tietysti toisille helpompaa kuin toisille, ja kehittyä voi omien edellytystensä puitteissa.

Siitä, miten suurta hyötyä ristikoiden ratkomisesta on ihmismielen sanakirjan toimivuudelle, on vähänlaisesti tutkimusnäyttöä. Se taas johtuu ennen kaikkea siitä, että koko sanakirjan, mentaalisen leksikon, toiminnan periaatteista on olemassa vasta osin keskeneräisiä ja jopa keskenään ristiriitaisia teorioita.

Tutkijan näkökulmasta asetelman voi tietysti kääntää toisinkin päin. Ihmismielen sanakirjan toiminnasta olisi mahdollista saada uutta tietoa selvittämällä esimerkiksi, miten ristikoiden ratkominen aktivoi eri aivoalueita, miten se kehittää haluttujen sanojen mieleen palauttamista tarvittaessa tai miten se korreloi muiden ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitojen kanssa.

Yritin löytää myös tällaista tutkimusta, mutta kohtalaisella vaivalla sel- laistakaan ei kovin runsaasti löytynyt. Ihmismielessä, ristikoissa, itsensä kehittämässä ja ylipäätään ihmisessä erilaisine toimintoineen riittääkin vielä paljon tutkittavaa. Se jos mikä ilahduttaa aivojensa haastamiseen taipuvaista sanailijaa.

Jaakko Leino
jaakko.leino@helsinki.fi

Lähetätkää ristikkoiheisiä kysymyksiä ja mielipiteitä osoitteeseen kysymys@ristikkoakatemia.fi

Ristikkoakatemia Facebookissa:
www.facebook.com/groups/ristikkoakatemia/