

Scientific research to help promote the Game of Bridge

Marek Malysa

The 'Bridge to the People' Foundation (non-profit) has been established to organise and run scientific research on how playing bridge can prevent dementia and social isolation in people over 60.

The results of the pilot research can be found on the foundation's web page: www.bridgetothepeople.eu

It shows that:

- Depression levels can be reduced from almost pathological levels to normal
- Well-being grows significantly
- Cognitive ability grows

All the results are both clinically and statistically significant.

Scientists from Nicolaus Copernicus University have carried out the research (gerontologists, education and physiology of sports specialists).

At the same time, we run bridge courses for patients at the Alzheimer's Centre in Warsaw. During the first year of study, we found that those who play simplified bridge (without bidding) lose their cognitive abilities more than two and a half times slower than others.

The second year gave even more exciting results. Half of the 'students' didn't stop their disease's devastating process, while in the other half, the progression of AD almost stopped.

Bridge is now a regular part of their therapy.

The Foundation, together with the Latvian Bridge Federation, received a grant from Erasmus+ to teach bridge at Nursing Homes (including Alzheimer's centres) and conduct the same research as on the pilot stage.

We hope to include more countries in the main project, as outlined above, which is scheduled to start early in 2026.

Scientists from the Gdańsk University of Technology (Biomedical Engineering Dept) made brain scans with EEG during various mental activities of seniors. They played chess, bridge, read a book, and stayed relaxed. The results were in favour of bridge, but are inconclusive due to a small group of seniors being tested.

Fundamental research with EEG requires a much bigger budget than we have.

Upon entering the playing area, you can see a photo from this research on a roll-up (picturing the author of the study).



Ricerca scientifica per contribuire a promuovere il gioco del Bridge

Marek Malysa

La fondazione "Bridge to the People" (senza scopo di lucro) è stata creata per organizzare e gestire la ricerca scientifica su come il gioco del bridge possa prevenire la demenza e l'isolamento sociale nelle persone con più di 60 anni.

I risultati della ricerca pilota sono reperibili su pagina web della fondazione: www.bridgetothepeople.eu

Dimostra che:

- I livelli di depressione possono essere ridotti da quasi livelli patologici a normali
- Il benessere cresce in modo significativo
- La capacità cognitiva cresce

Tutti i risultati sono significativi sia dal punto di vista clinico che statistico.

La ricerca è stata condotta da scienziati dell'Università Niccolò Copernico (gerontologi, esperti in pedagogia e fisiologia dello sport).

Allo stesso tempo, teniamo corsi di bridge per i pazienti del Centro Alzheimer di Varsavia. Durante il primo anno di studio, abbiamo scoperto che chi gioca a bridge semplificato (senza dichiarazioni) perde le sue capacità cognitive più di due volte e mezzo più lentamente rispetto agli altri.

Il secondo anno ha dato risultati ancora più entusiasmanti. Metà degli "studenti" non ha arrestato il processo devastante della malattia, mentre nell'altra metà la progressione dell'Alzheimer si è quasi arrestata.

Il bridge è ormai una parte integrante della loro terapia.

La Fondazione, insieme alla Federazione Lettone di Bridge, ha ricevuto una sovvenzione da Erasmus+ per insegnare il bridge nelle case di cura (compresi i centri per l'Alzheimer) e condurre la stessa ricerca della fase pilota.

Ci auguriamo di includere più paesi nel progetto principale, come sopra delineato, il cui avvio è previsto per l'inizio del 2026.

Gli scienziati dell'Università di Tecnologia di Danzica (Dipartimento di Ingegneria Biomedica) hanno effettuato scansioni cerebrali con EEG durante diverse attività mentali di anziani. Giocavano a scacchi, a bridge, leggevano un libro e si rilassavano. I risultati sono stati a favore del bridge, ma sono inconcludenti a causa del piccolo gruppo di anziani testati.

La ricerca fondamentale con l'EEG richiede un budget molto più grande di quello a nostra disposizione.

Entrando nell'area di gioco, puoi vedere una foto di questo ricerca su un roll-up (nell'immagine l'autore dello studio).

