



پیاده روی حافظه سالمندان را تقویت می‌کند

دانشمندان آمریکایی در بررسی‌های خود دریافتند که پیاده روی و انجام فعالیتهای ورزشی سبک می‌تواند حافظه فضایی در سالمندان را بهبود بخشد.

جام جم آنلاین: دانشمندان آمریکایی در بررسی‌های خود دریافتند که پیاده روی و انجام فعالیتهای ورزشی سبک می‌تواند حافظه فضایی در سالمندان را بهبود بخشد.

به گزارش خبرگزاری مهر، محققان دانشگاه‌های پیتسبورگ، ایلینویز، رایس و اوهایو در بررسی‌های خود نشان دادند که یکسال انجام فعالیتهای فیزیکی سبک (40 دقیقه پیاده روی) می‌تواند ابعاد هیپوکامپ را افزایش داده و موجب بهبود حافظه فضایی در سالمندان شود.

این دانشمندان 120 داوطلب سالمند را که همگی بدون تحرک و بدون علائم زوال عقل بودند به دو گروه تقسیم کردند.

برای گروه اول 40 دقیقه پیاده روی به مدت 3 بار در هفته و برای گروه دوم تمرینات کششی تجویز شد.

تمام افراد در مدت و بعد از تحقیقات از دیدگاه فیزیکی آزمایش شدند و مغز آنها با رزونانس مغناطیسی کنترل شد.

نتایج این تحقیقات نشان داد داوطلبانی که تمرینات ایروبیک سبک را انجام می‌دادند در هیپوکامپ چپ و راست آنها به ترتیب 2.12 و 1.97 درصد افزایش حجم مشاهده شد.

درحالی که در افراد گروه دوم، افزایش فضای هیپوکامپ کمتر و برابر با 1.40 درصد برای هیپوکامپ چپ و 1.43 برای هیپوکامپ راست به ثبت رسید.

براساس گزارش نیویورک تایمز، در مرحله بعد، تمام افراد تحت یک آزمایش سنجش حافظه فضایی قرار گرفتند. در این آزمایش، داوطلبان گروه اول بس از یکسال پیاده روی نسبت به تست پیش از شروع تحقیقات بهبود حافظه فضایی را نشان دادند.

این محققان در این خصوص توضیح دادند: "فکر می‌کنیم که آتروفی هیپوکامپ در سنین بالا تقریباً اجتناب ناپذیر باشد اما ما دیدیم که حتی یک فعالیت ورزشی سبک که مدت یکسال به طور مرتب دنبال شود می‌تواند ابعاد این ساختار مغزی را افزایش دهد به طور خلاصه مغز در این فاز همچنان قابلیت اصلاح شدن را دارد."