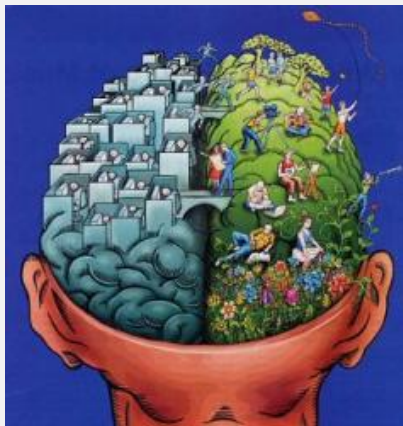


یک روش ارزان برای تقویت حافظه



این متخصصان می‌گویند 40 دقیقه پیاده‌روی آرام به مدت سه نوبت در هفته می‌تواند باعث افزایش اندازه غده هیپوکامپ در مغز شود که بخش حافظه و خاطرات را در این عضو مهم در کنترل دارد و عملکرد ذهن را در انسان حتی با بالا رفتن سن، بهبود بخشد.

این متخصصان می‌گویند 40 دقیقه پیاده‌روی آرام به مدت سه نوبت در هفته می‌تواند باعث افزایش اندازه غده هیپوکامپ در مغز شود که بخش حافظه و خاطرات را در این عضو مهم در کنترل دارد و عملکرد ذهن را در انسان حتی با بالا رفتن سن، بهبود بخشد. ایسنا نوشت: پزشکان تاکید دارند پیاده‌روی منظم و مداوم در تقویت حافظه نقش قابل ملاحظه‌ای دارد.

این متخصصان می‌گویند 40 دقیقه پیاده‌روی آرام به مدت سه نوبت در هفته می‌تواند باعث افزایش اندازه غده هیپوکامپ در مغز شود که بخش حافظه و خاطرات را در این عضو مهم در کنترل دارد و عملکرد ذهن را در انسان حتی با بالا رفتن سن، بهبود بخشد.

روزنامه دیلی میل در این باره گزارش داد پروفسور کریک اریکسون و همکارانش از دانشگاه پیتزبورگ آمریکا به بررسی تاثیرات احتمالی ورزش آرام و منظم بر روی حافظه پرداختند.

آن‌ها در ابتدا 120 داوطلب را به دو گروه تقسیم کردند و سپس از یک گروه خواستند تا برنامه‌های ورزشی و پیاده روی را به مدت 40 دقیقه و 3 روز در هفته انجام دهند و گروه دیگر تنها تمرینات ساده کششی را انجام دادند، سپس از این افراد اسکن مغزی گرفته شد.

نتایج بررسی اسکن‌ها حاکی از آن بود که حجم غده هیپوکامپ به اندازه دو درصد در افرادی که تمرینات منظم هوازی را انجام داده بودند، افزایش یافت و همان منطقه از مغز در گروه دوم 4/1 درصد افزایش را نشان داد.

پروفسور اریکسون در این باره خاطرنشان کرد: مطالعات تایید می‌کند ضعف توان هیپوکامپ در حین زندگی اجتناب‌ناپذیر است، اما ما ثابت کردیم حتی انجام ورزش‌های متعادل و خفیف هم به مدت یک سال می‌تواند اندازه ساختار مغزی را افزایش دهد.

نتایج این مطالعات یک ساله در نشریه دستاوردهای آکادمی ملی علوم آمریکا منتشر شده است.