



تاثیر ورزش منظم و رژیم غذایی سالم در کاهش عوارض زوال عقل

نتایج مطالعه اخیر نشان می دهد تنها 6 ماه ورزش منظم و رژیم غذایی سالم می تواند منجر به تغییر روند زوال عقل به سوی بهبود شود.

نتایج مطالعه اخیر نشان می دهد تنها 6 ماه ورزش منظم و رژیم غذایی سالم می تواند منجر به تغییر روند زوال عقل به سوی بهبود شود.

به گزارش خبرنگار مهر، «جیمز بلومنتال»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه دوک کارولینای شمالی، در این باره می گوید: «مدل آزمایشی ما نشان می دهد با بهبود ریسک قلب و عروق، عملکرد عصبی-شناختی نیز بهبود می یابد.»

وی در ادامه می افزاید: «همزمان با بهبود سلامت مغز، سلامت قلب هم بهبود می یابد.»

در این مطالعه ۱۶۰ فرد بزرگسال شرکت کرده بودند که در معرض ریسک بالا بیماری قلبی-عروقی قرار داشتند، هرگز ورزش نمی کردند و دارای مشکلات شناختی بودند. شرکت کنندگان قبل و بعد از مطالعه در تست های شناختی شرکت کردند.

شرکت کنندگان با میانگین سنی ۶۵ سال به چهار گروه تقسیم شدند. گروه اول دارای رژیم غذایی سالم برای قلب با غذاهای کم نمک تر و کم چرب تر بودند و تشویق به ورزش نمی شدند. گروه دوم به پیروی از یک رژیم غذایی سالم تشویق نشدند اما سه بار در هفته حدود ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی یا دوچرخه سواری می کردند. گروه سوم هم رژیم غذایی سالم داشتند و هم ورزش می کردند. گروه چهارم هیچ تغییری در رژیم غذایی و عادات ورزشی شان ایجاد نکردند.

بعد از ۶ ماه مطالعه، گروه سوم شاهد بیشترین بهبود در مهارت های فکری شان بودند. شش ماه ورزش و رژیم غذایی سالم موجب شد سن مغزی شان از ۹۳ به ۸۴ برسد.

میانگین نمره گروه سوم در تست شناختی ۴۷ امتیاز بود، درحالیکه میانگین نمرات گروه دوم ۴۲ و گروه چهارم ۳۸ بود.

به گفته بلومنتال، «داشتن یک سبک زندگی سالم موجب بهبود این ریسک و بهبود عملکرد عصبی-شناختی می شود و هیچ وقت برای شروع دیر نیست. حتی در افراد مسن دارای نشانه های زوال عقل، تغییر مثبت در سبک زندگی تاثیرگذار است.»