



## ورزش موجب کاهش خطر ابتلا به آلزایمر می شود

تحقیقات جدید نشان می دهد که چگونه ورزش با کاهش التهاب از افراد مسن در مقابل زوال شناختی محافظت می کند.

تحقیقات جدید نشان می دهد که چگونه ورزش با کاهش التهاب از افراد مسن در مقابل زوال شناختی محافظت می کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، فعالیت بدنی ممکن است خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر و زوال عقل را کاهش دهد و روند زوال شناختی مرتبط با افزایش سن را کند نماید.

به گفته محققان، پیری و بروز مشکلات نورودژنراتیو، مانند بیماری آلزایمر، با افزایش التهاب در مغز ارتباط دارند.

مطالعات حیوانی نشان داده اند که فعالیت بدنی ممکن است با کاهش فعال شدن سلول های میکروگلیال، سلول های ایمنی اولیه در مغز، فواید شناختی به همراه داشته باشند.

نتایج یک مطالعه جدید بر روی افراد مسن هم گزارش می دهد که کاهش فعال سازی میکروگلیال ممکن است به حمایت از اثرات محافظتی فعالیت بدنی بر عملکرد شناختی کمک کند.

کاهش در برخی از توانایی های شناختی، مانند حافظه و توجه، با افزایش سن اتفاقی شایع است. با این حال، برخی از افراد ممکن است دچار زوال عقل شوند، که شامل کاهش شدید توانایی های شناختی است و عملکرد روزانه را مختل می کند.

مطالعات نشان می دهد افرادی که به طور منظم ورزش می کنند کمتر در معرض ابتلاء به بیماری آلزایمر و زوال عقل هستند. علاوه بر این، فعالیت بدنی می تواند پیشرفت زوال شناختی را کاهش دهد.

مطالعه اخیر محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می دهد که کاهش التهاب در مغز ممکن است از فواید شناختی فعالیت بدنی باشد.

دکتر «کاتلین کاسالتو»، عضو تیم تحقیق، در این باره می گوید: «بسیاری از مطالعات نشان می دهند که فعالیت بدنی با سلامت بهتر مغز و شناخت مرتبط است. به عنوان مثال، برآوردها نشان می دهند که عدم تحرک به تنهایی عامل ۱۳ درصد از موارد ابتلاء به آلزایمر در سراسر جهان است.»

وی در ادامه می افزاید: «با این حال، ما هنوز اساساً مکانیسم هایی را که فعالیت بدنی را با شناخت در انسان مرتبط می نماید، درک نمی کنیم. مطالعه ما اولین داده های انسانی است که نشان می دهد فعال سازی میکروگلیال (التهاب مغز) ممکن است مکانیسم معنی داری در این زمینه باشد.»

این داده ها نشان می دهند که اثرات فعالیت بدنی بر روی فعال سازی میکروگلیال مختص مناطق خاصی از مغز است. این نتایج با داده هایی مطابقت دارد که نشان می دهد انفارکتوس های کوچک و آسیب شناسی های مغزی مرتبط با بیماری آلزایمر در دو ناحیه مغز شایع تر هستند.