

کاهش خطر ابتلا به آلزایمر با ورزش

پژوهش‌های محققان نشان می‌دهد افرادی که فعالیت فیزیکی دارند، کمتر در معرض ابتلا به آلزایمر هستند.



جام جم آنلاین: پژوهش‌های محققان نشان می‌دهد افرادی که فعالیت فیزیکی دارند، کمتر در معرض ابتلا به آلزایمر هستند. دکتر #171«دنيس هد« رییس دانشگاه واشنگتن و همکارانش، افرادی که داری ژن APOE-e4 بودند و همچنین در مغز خود پروتئین تقویت شده آمیلوئید داشتند را مورد بررسی قرار دادند. آمیلوئیدها پروتئین‌هایی هستند که باعث پیشرفت آلزایمر می‌شوند.

به گفته این پژوهشگران زندگی کم‌تحرک و ژن APOE-e4 باعث افزایش تجمع پروتئین آمیلوئید در مغز می‌شود و خطر بروز آلزایمر را برای فرد بیشتر می‌کند.

پژوهشگران بر اساس یافته‌های حاصل از این تحقیق توصیه می‌کنند همه افراد برای پیشگیری از خطر ابتلا به آلزایمر حداقل 30 دقیقه طی روز حرکات ورزشی انجام دهند.

یافته‌های این تحقیق در #171«آرشیو نورولوژی« منتشر شده است. (ایسنا)