



ورزش ژن ها را فعال مي کند

جام جم آنلاین: نتایج يك مطالعه نشان می دهد که زمانی که افراد برای چند دقیقه ورزش می کنند تغییر فوری در DNA آنها ایجاد می شود و این تغییر آنها را قویتر می کند.

ورزش ژن ها را فعال مي کند

جام جم آنلاین: نتایج يك مطالعه نشان می دهد که زمانی که افراد برای چند دقیقه ورزش می کنند تغییر فوری در DNA آنها ایجاد می شود و این تغییر آنها را قویتر می کند. کد ژنتیکی موجود در ماهیچه انسان با ورزش تغییر نمی کند اما مولکول های DNA در ماهیچه ها از لحاظ شیمیایی و ساختاری با ورزش تغییر می کنند.

«#جولین زیرات» محقق موسسه کارولینسکا در سوئد گفت: ماهیچه های ما با کاری که می کنیم وفق پیدا می کنند. هر چه از ماهیچه بیشتر کار بکشید، قویتر می شود و اگر از آن استفاده نکنید، آن را از دست می دهید.

نتایج این مطالعه نشان می دهد که DNA موجود در ماهیچه افرادی که ورزش کرده بودند علایم شیمیایی کمتری نسبت به قبل از ورزش داشتند.

این محقق موسسه کارولینسکا در سوئد افزود: ورزش دارو است و به نظر می رسد که ورزش ژنوم های انسان را برای سلامتی بهتر تغییر می دهد. (ایرنا)