



## ورزش شدید باعث کاهش حافظه به خصوص در زنان می شود

مطالعات نشان می دهد که انجام ورزش های پر تحرکی مثل دوندگی و یا شنای طول استخر در زنان باعث کاهش حافظه می شود...

مطالعات نشان می دهد که انجام ورزش های پر تحرکی مثل دوندگی و یا شنای طول استخر در زنان باعث کاهش حافظه می شود. به گزارش گروه ترجمه سلامت نیوز، این در حالی است که ورزش های ملایم و طولانی مدتی مثل پیاده روی سریع، دو چرخه سواری در سطح جاده باعث ارتقای توان مغز می شود. با این توصیفات اغلب افراد گمان می کنند که اگر کمی از چیزی خوب است، پس زیاد آن بهتر است!!! اما باید گفت که در این مورد وضعیت فرق می کند. شاید هم کلا میانه روی در انجام هر کاری بهترین پیشگیری برای پیشمانی در آینده است. ورزش های سنگین و پرتقلا عبارتند از: شنای طول استخر، ایروبیک، ورزش هایی که نیاز به ابزار ندارند مانند نرمش و شنای روی زمین (ورزش سوئدی)، دوندگی، بسکت بال، چرخه سواری روی تپه و راکت بال می باشد. ورزش های ملایم عبارتند از پیاده روی سریع، والیبال، گلف، دوچرخه سواری روی زمین هموار، تنیس تفریحی و سافت بال است. طبق تحقیقی که صورت گرفته مشخص شده که اغلب زنانی که ورزش های سنگین انجام می دهند دچار کاهش عملکرد مغزی می شوند و در تست تمرکز و حافظه امتیاز کمتری کسب می کنند. البته این تحقیق نیاز به بررسی بیشتری دارد تا صحت و سقم آن به درستی مشخص شود. شاید در کنار ورزش های سنگین و پرتقلا، بعضی از مدل های زندگی نیز وجود دارد که منجر به بروز این نتیجه ناخواسته می شود. مثلا استرس باعث کاهش عملکرد مغز و حافظه می شود. با تمام این توصیفات عاقلانه است که در انجام هر کاری حتی ورزش، حد تعادل را حفظ کنیم.