

کاهش وزن به بهبود حافظه کمک می‌کند

محققان سوئدی به این نتیجه رسیده‌اند که زنان سالخورده و دارای اضافه وزنی که رژیم گرفته و وزن کم می‌کنند حافظه خود را نیز در مقایسه با زمان چاقی ارتقا داده‌اند.



محققان سوئدی به این نتیجه رسیده‌اند که زنان سالخورده و دارای اضافه وزنی که رژیم گرفته و وزن کم می‌کنند حافظه خود را نیز در مقایسه با زمان چاقی ارتقا داده‌اند.

به گزارش خبرگزاری مهر، تحقیقات پیشین نشان می‌داد که افراد چاق حافظه اپیزودیک بسیار بدی دارند، این حافظه توانایی به یاد آوردن رویدادهایی است که در طول زندگی رخ داده است، اما نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که این وضعیت وخیم حافظه افراد چاق قابل بازگشت است.

دکتر آندرس پیترسون از دانشگاه اومی در سوئد از 20 زن با متوسط سنی 61 سال خواست رژیمهای غذایی شش ماهه بگیرند.

قبل و پس از رژیمهای غذایی، حافظه اپیزودیک زنان با پرسیدن پرسشهایی درباره یک سری نام و چهره آزمایش شد و سپس این آزمایشها تکرار شد.

عملکرد زنان در این آزمایش با کاهش وزن بهتر شد و اسکنهای مغزی که در طی تمرین گرفته شد، نشان داد که وقتی این زنان وزن خود را کاهش دادند حافظه های کارآمدتری داشتند و به نظر می‌رسد که آنها اطلاعات بیشتری در مغز خود جای داده و این اطلاعات را به یاد می‌آورند.

دکتر پیترسون نتایج تحقیقات خود را در همایش سالانه انجمن غدد مترشحه داخلی در سانفرانسیسکو ارائه داد.

وی در رابطه با این نتایج گفت: فعالیت تغییر کرده مغز پس از کاهش وزن نشان می‌دهد که پس از لاغری مغز این افراد فعال تر شده و خاطرات جدیدی ذخیره می‌کند و برای جمع کردن اطلاعات ذخیره شده به منابع کمتر مغزی نیاز دارد.

این پزشک یادآور شد که نتایج تحقیقات حاضر نشان دهنده این است که نقصان عملکرد حافظه مرتبط با چاقی قابل برگشت است و می‌تواند انگیزه ای برای لاغری باشد.