



ورزش قدرت مغز را در برابر استرس افزایش می دهد

محققان آمریکایی اعلام کردند که فعالیت فیزیکی به گونه ای مغز را تغییر می دهد که در واکنش به استرس، احتمال اختلال در عملکرد مغز کمتر می شود.

محققان آمریکایی اعلام کردند که فعالیت فیزیکی به گونه ای مغز را تغییر می دهد که در واکنش به استرس، احتمال اختلال در عملکرد مغز کمتر می شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، الیزابت گود از دانشگاه پرینستون اظهار داشت که اعضای گروه تحقیقاتی وی سلولها و مناطق مغزی مهم در رابطه با اضطراب و استرس را به طور دقیق مشخص کردند، تا دانشمندان درک بهتری از اختلالات استرس و اضطراب انسان و همچنین درمان آن داشته باشند.

این تحقیق که در مجله عصب شناسی منتشر شده نشان می دهد که موشهایی که در معرض فعالیت فیزیکی مرتب قرار داشتند، هنگام مواجهه با وضعیت پر استرس (قرار گیری در معرض آب سرد در این مورد) مغزشان افزایش شدید در فعالیت عصبی مشاهده شد که مسئول خاتمه هیجان در هیپوکاموس قدامی هستند.

هیپوکاموس قدامی در مغز برای تنظیم اضطراب حائز اهمیت است.

این نتایج به طور بالقوه یک اشتباه در تحقیقات مربوط به تأثیر ورزش در مغز را که تاکنون انجام شده بود نشان می دهد.

این درحالی است که محققان پرینستون به این نتیجه رسیدند که ورزش و فعالیت فیزیکی مکانیسمهایی را تقویت می کند که از شعله ور شدن این سلولهای مغزی جلوگیری می کند.

گود یادآور شد: درک چگونگی تنظیم رفتار ناشی از اضطراب در مغز سرخهای احتمالی درباره کمک به افراد مبتلا به این نوع اضطرابها را فراهم می کند. این دانش همچنین به ما می گوید که مغز چگونه خود را برای بهینه سازی وضعیت خود تنظیم می کند.

این تحقیق بخشی از رساله فارغ التحصیلی تیمومی شوئنفیلد بود که اکنون دانشجوی پسادکتر در موسسه ملی سلامت روانی است.