



## دویدن به تقویت حافظه کمک می کند

محققان آمریکایی می گویند دویدن به بهبود توانایی مغز کمک می کند. آنها می گویند دو برابر شدن تعداد سلول های منطقه هیپوکامپ مغز در موش های دونده علت احتمالی بهبود حافظه آنهاست...

محققان آمریکایی می گویند دویدن به بهبود توانایی مغز کمک می کند. آنها می گویند دو برابر شدن تعداد سلول های منطقه هیپوکامپ مغز در موش های دونده علت احتمالی بهبود حافظه آنهاست. گزارش این محققان، دویدن به بهبود عملکرد ذهنی و حافظه موش های آزمایشگاهی کمک کرده است. بر این اساس، سلول های عصبی بخش مربوط به حافظه در مغز موش هایی که تحرک بدنی داشتند، بیشتر از موش های گروه شاهد بود.

پیش تر نیز بعضی از محققان از نتیجه مشابهی خبر داده بودند. تحقیق جدید به وسیله محققان دانشگاه کمبریج و موسسه ملی کهنسالی در بالتیمور انجام شده است. این محققان می گویند دو برابر شدن تعداد سلول های منطقه هیپوکامپ مغز در موش های دونده علت احتمالی بهبود حافظه آنهاست.

هیپوکامپ نقش مهمی در یادگیری و حافظه دارد. در این مطالعه، محققان به دو گروه از موش های آزمایشگاهی آموزش دادند تا با ضربه زدن به جعبه ای بر روی یک مانیتور، مقدار مواد خوراکی جایزه بگیرند. برای آزمایش حافظه موش ها، تصویر دو جعبه بر روی مانیتور ظاهر می شد که تنها ضربه به یکی از آنها جایزه داشت. مکان این جعبه ها بر روی صفحه تصویر دائم تغییر می کرد. محققان دریافتند عملکرد مغزی موش هایی که روزانه به طور متوسط بیست کیلومتر دویده اند بهتر از گروه شاهد که تحرک خاصی نداشت، بوده است.

آنها می گویند دویدن می تواند اثر مشابهی در انسان داشته باشد و در پی بررسی آن هستند. تیموتی بوزی، سرپرست گروه محققان می گوید توانایی افتراق بالا میان حوادث مشابه در ثبت شده در حافظه به معنی برخورداری از حافظه قوی است.

به گفته او مورد مشابه انسانی با توانایی تشخیص جعبه درست به وسیله موش های آزمایشگاهی، یادآوری محل توقف خودروی شخصی در یک توقفگاه در دو روز مختلف در هفته گذشته است.