

پیاده روی تند، تقویت کننده مغز است

محققان کانادایی می گویند، پیاده روی سریع هفته ای ۲ ساعت قدرت مغز را در زنانی که در معرض اختلال حافظه قرار دارند، تقویت می کند.



سلامت نیوز: محققان کانادایی می گویند، پیاده روی سریع هفته ای ۲ ساعت قدرت مغز را در زنانی که در معرض اختلال حافظه قرار دارند، تقویت می کند.

به گزارش سایت «MSN»، محققان تأثیرگذاری ورزش های مختلف را بر اندازه هیپوکامپ (قسمتی از مغز که مربوط به یادگیری و حافظه است) بررسی کردند؛ زیرا این قسمت از مغز به تأثیرگذاری روند پیری و آسیب دیدگی اعصاب، بسیار حساس است.

طی این تحقیق، ۸۶ زن داوطلب بین ۷۰ تا ۸۰ سال که از مشکل خفیف حافظه ای رنج می بردند، به ۳ قسمت تقسیم بندی شدند.

از این داوطلبان خواسته شد، هفته ای ۲ بار یک ساعت به ورزش هایی از جمله پیاده روی، ورزش های مقاومتی یا ورزش های تعادلی و تقویت عضله بپردازند. اندازه هیپوکامپ مغز آن ها قبل و بعد از دوره آزمایشی ۶ ماهه ارزیابی شد.

نتایج نشان داد، گروهی که ورزش های ایروبیک مانند پیاده روی تند را انجام دادند، در مقایسه با دسته ای که به ورزش های تعادلی و تقویت عضله پرداختند، هیپوکامپ بزرگ تری داشتند.

اگرچه راه قطعی برای پیشگیری از اختلال مشاعر وجود ندارد اما می توان با اتخاذ یک برنامه غذایی سالم و متعادل، پرداختن به ورزش های منظم، پرهیز از مصرف دخانیات، حفظ وزن، کنترل فشارخون و کلسترول از سلامت مغز محافظت کرد.

منبع: روزنامه خراسان