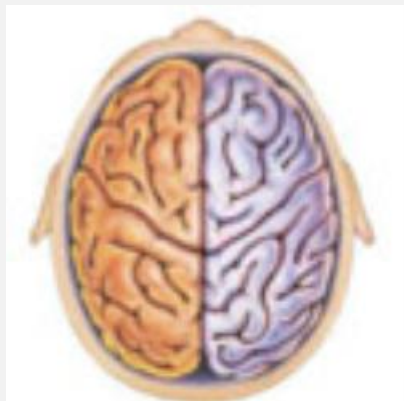


عرق کردن مغز را پیر می‌کند

نتایج بررسی‌های دانشمندان انگلیسی نشان می‌دهد که 90 دقیقه عرق کردن مداوم می‌تواند مغز را به اندازه یک سال پیر کند...



نتایج بررسی‌های دانشمندان انگلیسی نشان می‌دهد که 90 دقیقه عرق کردن مداوم می‌تواند مغز را به اندازه یک سال پیر کند. به گزارش مهر، محققان دانشگاه کالج کینگ لندن در تحقیقات خود دریافتند که 90 دقیقه تعریق و از دست رفتن آب بدن به طور مداوم برای مثال در اثر دوچرخه سواری زیر آفتاب می‌تواند مغز را به اندازه یکسال پیر کند. به گفته این محققان، مغز به طور کلی از آب تغذیه می‌کند و بنابراین در شرایط بی‌آبی موجب می‌شود که در کمتر از چند دقیقه قشر خاکستری شروع به جمع شدن کرده و عملکردهای نرمال مغزی آهسته شود و اگر مغز به طور ثابت در یک رژیم کم آبی مزمن باقی بماند حتی می‌تواند در راندمان کاری و تحصیلی تاثیراتی منفی برجای بگذارد. این دانشمندان، مغز گروهی از نوجوانان را بعد از یکساعت و نیم دوچرخه سواری اسکن کردند، برخی از این نوجوانان در زمان دوچرخه سواری لباس زیادی پوشیده بودند که حداقل از سه لایه تشکیل شده بود و دیگران تنها یک پیراهن و شلوارک ورزشی به تن داشتند. گروه اول در اثر تعریق حدود دو لیتر آب از دست دادند و اسکن مغز آنها نشان داد که بافت مغزی این گروه کاهش یافته بود. در آزمایش شناختی، گروه «عرق کرده‌ها» سختی و کندی بیشتری در پاسخگویی به تستها را نشان دادند. براساس گزارش دیلی میل، این محققان در این خصوص اظهار داشتند: «ما در این نوجوانان انقباض کلی بافت مغزی را دیدیم این انقباض معادل یک سال پیر شدن مغز بود.»