



چگونه مراقب حافظه مان باشیم؟

مطالعات محققان آمریکایی نشان می دهد پیاده روی منظم و مداوم در تقویت حافظه نقش قابل ملاحظه ای دارد. بر اساس این تحقیق 40 دقیقه پیاده روی آرام به میزان سه بار در هفته می تواند موجب افزایش اندازه غده هیپوکامپ (کنترل کننده حافظه و خاطرات) در مغز شود و عملکرد ذهنی را حتی با بالا رفتن سن، بهبود بخشد.

مطالعات محققان آمریکایی نشان می دهد پیاده روی منظم و مداوم در تقویت حافظه نقش قابل ملاحظه ای دارد. بر اساس این تحقیق 40 دقیقه پیاده روی آرام به میزان سه بار در هفته می تواند موجب افزایش اندازه غده هیپوکامپ (کنترل کننده حافظه و خاطرات) در مغز شود و عملکرد ذهنی را حتی با بالا رفتن سن، بهبود بخشد.

به گزارش سیمرغ، برای انجام این مطالعه، 120 داوطلب انتخاب شده و به دو گروه تقسیم گردیدند. از یک گروه خواسته شد 3 روز در هفته و هر بار به مدت 40 دقیقه پیاده روی کنند و گروه دیگر تنها تمرینات ساده کششی را انجام دادند، سپس از این افراد اسکن مغزی تهیه گردید. نتایج بررسی اسکن ها حاکی از آن بود که حجم غده هیپوکامپ به میزان 2 درصد در گروهی که پیاده روی کرده بودند، افزایش یافته است و همین منطقه از مغز در گروه دوم افزایش بسیار اندکی نشان داد.

محققان معتقدند کاهش کارایی غده هیپوکامپ مغز با افزایش سن، اجتناب ناپذیر است اما انجام ورزش های ملایم و سبک به بهبود ساختار این بخش کمک قابل ملاحظه ای می نماید.

شرح و نتایج این مطالعه در نشریه آکادمی ملی علوم آمریکا منتشر شده است.