

پیاده روی مانع پیری مغز می شود

یک پژوهشگر آمریکایی در بررسیهای خود نشان داد که پیاده روی 40 دقیقه ای سه بار در هفته می تواند فرایند پیری مغز را برای افراد خانه نشین به تاخیر بیندازد...



یک پژوهشگر آمریکایی در بررسیهای خود نشان داد که پیاده روی 40 دقیقه ای سه بار در هفته می تواند فرایند پیری مغز را برای افراد خانه نشین به تاخیر بیندازد.

به گزارش خبرگزاری مهر، ادوارد مک آلی، استاد بهداشت عمومی، حرکات شناسی بدن و مدیر موسسه بکمن، در بررسیهای خود نشان داد که انجام حرکات فیزیکی ملایم مانند پیاده روی 40 دقیقه سه بار در هفته برای شادابی مغز بسیار مناسب است و می تواند اتصالات مغزی و کارایی شناختی را بهبود بخشد و با پیری بافت مغزی مبارزه کند.

این محقق با بررسی 65 فرد بین 59 تا 80 سال به این نتایج دست یافت تمام این شرکت کنندگان خانه نشین بودند و در طول شش ماه قبل از تحقیق تنها دو بار در هفته به مدت 30 دقیقه فعالیت فیزیکی داشتند.

پس از تصویربرداری از مغز این افراد و انجام آزمایشات شناختی آنها مشخص شد که برخی از اتصال مدارات مغزی این افراد از هم گسسته شده است.

اما افراد سالمندتری که تمرینات فیزیکی بهتری داشتند فعالیت مغزی آنها در شرایط بهتری بود. این افراد همچنین می توانستند بهتر برنامه ریزی کنند و چندین کار را با هم انجام دهند.

در ادامه این تحقیقات، به مدت یکسال برای تمام این افراد یک سری تمرینات پیاده روی و ورزشهای کششی تجویز شد و در پایان سال آزمایشات شناختی بر روی این داوطلبان و تصویربرداری از مغز آنها انجام شد.

براساس گزارش آنسا، نتایج این تحقیقات نشان داد که اتصالات مغزی در سالمندانی که پیاده روی می کردند تا حد قابل ملاحظه ای افزایش یافت درحالیکه این افزایش در افرادی که حرکات کششی انجام می دادند مشاهده نشد.

به همین دلیل این پژوهشگر توصیه کرد که سالمندان با انجام پیاده رویهای روزانه و تمرینات فیزیکی ملایم می توانند به حفظ شادابی مغز خود کمک کنند.