

ارتباط قدرت پاها با تغییرات مغزی

بر اساس تحقیقات جدید پاها نشان‌دهنده پیری مغز هستند.



بر اساس تحقیقات جدید پاها نشان‌دهنده پیری مغز هستند.

به گزارش سرویس پژوهشی ایسنا منطقه خراسان، محققان با تحقیق بر روی شرکت‌کنندگان دوقلو دریافتند افرادی که قدرت پای بهتری دارند با تغییرات کمتری در مغز روبرو هستند.

طی این تحقیق محققان افراد دوقلو را طی 10 سال از سال 1999 ارزیابی کردند. آنان عوامل مختلف سلامت، سبک زندگی، توانایی کنترل عوامل ژنتیکی و تأثیر تغییرات در عملکردهای شناختی را با اندازه‌گیری میزان آموزش، حافظه و تفکر در ابتدا و انتهای تحقیق بررسی کردند.

نتایج نشان داد قدرت پای بیشتر بهترین عامل برای تعیین تغییرات شناختی نسبت به دیگر عوامل سبک زندگی است.

در تحقیقات پیشین مشخص شد فعالیت‌های جسمی تأثیرات مفید بر مغز با آزادسازی هورمون‌ها و تشویق به رشد سلول‌ها دارد. این اولین تحقیق است که ارتباط بین عملکرد شناختی و اندام تحتانی را نشان می‌دهد.

سرپرست این تحقیق دکتر کلر استیوز مدیر مرکز پژوهش دوقلوهای کینگز کالج لندن اظهار کرد: در این تحقیق مطالعه بر روی دوقلوها به دلیل مقایسه و اشتراک بسیاری از عوامل همچون ژنتیک و زندگی اولیه بسیار مفید بود. با اختلاف شناختی و ساختار مغزی در دوقلوهای همسان اختلاف قدرت پا طی 10 سال بررسی شد.

وی در ادامه افزود: سبک زندگی ساده موجب افزایش فعالیت جسمی و در نتیجه سلامت جسمی و روحی خواهد شد.

البته تحقیقات بیشتری برای اثبات ارتباط بین ساختار مغزی و شناختی با تناسب اندام نیاز است.

نتایج این تحقیق در نشریه Gerontology منتشر شده است.