

پیاده روی به سلامت حافظه افراد کمک می کند

محققان در آمریکا می گویند پیاده روی منظم هفته می تواند به سلامت حافظه و جلوگیری از پیر شدن مغز کمک کند

به گفته آنها، پیاده روی به مدت چهل دقیقه طی چند روز در هفته می تواند با کمک به بزرگ شدن ناحیه هیپوکامپ در مغز، در سلامت حافظه افراد مسن موثر باشد. محققان دانشگاه پیتسبورگ تحقیقات خود را بر ۱۲۰ فرد سالم که بیشتر از ۶۰ سال سن داشتند، متمرکز کرده بودند. نتیجه این تحقیق در مجله *Proceedings of Sciences the National Academy of* منتشر شده است. محققان، افراد مورد آزمایش را به دو گروه تقسیم کرده بودند. گروه اول سه روز در هفته و هر روز به مدت ۴۰ دقیقه پیاده روی می کرد. گروه دوم تنها به انجام تمرین های کششی مشغول بود. پس از یک سال، اندازه ناحیه هیپوکامپ هر دو گروه به وسیله اسکن مغزی سنجیده شد. محققان همچنین میزان تغییر قدرت حافظه این افراد را ارزیابی کردند. اسکن مغزی نشان داد که اندازه هیپوکامپ گروه اول به طور متوسط ۲ درصد افزایش داشت، در حالی که هیپوکامپ گروه دوم به طور متوسط ۱.۴ درصد کوچک تر شده بود. هیپوکامپ یک ساختمان عصبی است که در هر دو نیمکره مغز و در درون لوب گیجگاهی قرار دارد. پروفیسور اریکسون، سرپرست گروه محققان دانشگاه پیتسبورگ می گوید در سنین بالاتر هیپوکامپ به تدریج کوچک می شود ولی ورزش سبک و منظم می تواند این روند را معکوس کند. دکتر سایمون ریدلی، از کارشناسان بنیاد تحقیقات آلزایمر می گوید هر چند این تحقیقات بر روی افراد مبتلا به این بیماری انجام نشده است ولی موبد این موضوع است که هیچ وقت برای ورزش دیر نیست. دکتر ریدلی گفت: شواهد فزاینده ای وجود دارد که نشان می دهد که ورزش مستمر و تغذیه سالم خطر بروز زوال عقل و دیگر مشکلات جسمی را کاهش می دهد.