الخليج

الصحة ,

27 نوفمبر 2021 23:08 مساء

الرياضة لمواجهة مشكلات تراجع الإدراك

أشارت نتائج دراسة حديثة إلى أن ممارسة الرياضة لمدة أشهر يمكن أن تعالج ضعف الإدراك لدى المسنين، والذي يظهر في شكل تراجع بحدة الذاكرة وبالمهارات العقلية.

لا يهدد ضعف الإدراك الخفيف جودة الحياة اليومية للمسن، لأنه ينسى بدرجة طفيفة أشياء غير مهمة ولكن خطورته تكمن في التطور إلى مرض الزهايمر؛ لذلك يجري العلماء الدراسات والأبحاث لمعرفة طرق تدخلية لوقف ذلك التطور.

قالت مجموعة من الباحثين من خلال متابعة 170 مسناً في عمر 65 عاماً فما فوق، إن ممارسة الرياضة التي تزيد ضربات القلب لمدة 6 أشهر حسّنت إدراك المسنين وتراجعت أعراض ضعف الإدراك لديهم.

تعالج الرياضة بعض المشاكل الصحية سواء كانت العقلية أو الجسدية، وهو ما يتكشف من حين لآخر لذلك يمكن اعتبار تغيير أسلوب الحياة بزيادة النشاط البدني أو اتباع النظام الغذائي الصحي البداية لتحقيق الأهداف الصحية.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©