

النشاط البدني يشحذ الدماغ في الكبر



وجدت دراسة أجرتها جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو أن كبار السن عندما يستمرون في النشاط البدني، فإن أدمغتهم تحتوي على فئة أكثر من البروتينات التي تعزز الروابط بين الخلايا العصبية للحفاظ على الذاكرة.

وُجد هذا التأثير الوقائي حتى في الأشخاص الذين كانت أدمغتهم عند تشريح الجثة مملوءة بالبروتينات السامة المرتبطة بمرض الزهايمر والأمراض التنكسية العصبية الأخرى.

تبين من الدراسة التي نشرتها مجلة «الزهايمر والخرف»، أن كبار السن الذين ظلوا نشطين، لديهم مستويات أعلى من البروتينات التي تسهل تبادل المعلومات بين الخلايا العصبية، وهي نتائج تتوافق مع اكتشاف سابق بأن الأشخاص الذين لديهم مزيد من هذه البروتينات في الدماغ عندما ماتوا كانوا أكثر مقدرة على الحفاظ على الإدراك في وقت متأخر من حياتهم.

قد يكون الحفاظ على سلامة هذه الروابط بين الخلايا العصبية أمراً حيوياً لداء الخرف لأن نقاط التشابك العصبي هي في

الواقع المكان الذي يحدث فيه الإدراك، ويُعد النشاط البدني استراتيجية سهلة يساعد في تعزيز هذا الأداء التشابك

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.