

تأثيرات إيجابية للتمارين الرياضية على الدماغ 5



إعداد: مصطفى الزعبي

أثبتت دراسة جديدة من مركز «جريتير جود ساينس سنتر» التابع لجامعة كاليفورنيا وجمعية علم النفس الأمريكية، أن التمارين الرياضية التي تعزز صحة القلب، لها مجموعة كاملة من التأثيرات الإيجابية على الدماغ، وتعزيز بنيته، وفيما يلي 5 مزايا للتمارين الرياضية على الدماغ

الشعور بالسعادة -1

تحفز التمرينات مجموعة غنية من المواد الكيميائية التي تساعد على الشعور بالسعادة في الدماغ، بما في ذلك «الدوبامين، السيروتونين، الإندوكانابينويد، والنورإبينفرين»، وفقاً لجمعية علم النفس الأمريكية، ولكل منها أدوار مختلفة في إدارة الإجهاد، وتعزيز الشعور بالراحة، وتعزيز الاهتمام النشط بالحياة والتمارين الرياضية تزيد من عدد مستقبلات الدوبامين في الدماغ

ووفقاً للجامعة فإن التمارين الرياضية توفر النشاط للدماغ، حيث تستخدم بنجاح لمساعدة المرضى الذين يعانون الآثار المدمرة لتعاطي المخدرات.

وأوضح العلماء أن البشر يفقدون 13 % من مستقبلات الدوبامين كل عقد ما يجعلنا نشعر بتناقص السعادة والراحة في الحياة اليومية مع تقدمنا في العمر، لكن التمرين يمكن أن يعكس هذا

:تكوين الخلايا العصبية -2

أكدت الدراسة الحالية وسبققتها دراسات سابقة أن التمارين الرياضية تحفز تكوين الخلايا العصبية أو تكوين خلايا عصبية جديدة في الدماغ. وأشار العلماء إلى أن الإنسان لديه 100 مليار خلية عصبية في الدماغ، والتي تتجدد بمعدل سريع في مرحلة الطفولة ولكنها بطيئة مع سن النضج، وكان العلماء يعتقدون أن هذه الخلايا العصبية تتوقف عن النمو والنشاط مع تقدم العمر، ولكن ثبت أن تكوين الخلايا العصبية يمكن أن يستمر مدى الحياة

:تحسن الذاكرة والتعلم -3

يعد الحُصين هو أحد مناطق الدماغ التي تستمر في تكوين خلايا عصبية جديدة طوال حياتنا، كما تقول المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، ويعد الحُصين جزءاً لا يتجزأ من التعلم وتكوين الذاكرة. وأظهرت الدراسة الحالية ودراسات متعددة أن البالغين الذين يمارسون الرياضة يؤدون أداءً أفضل في مهام الذاكرة والتعلم واتخاذ القرار مقارنة بنظرائهم الذين لا يمارسون الرياضة

والتمرين هو أحد أشكال العلاج الرائدة للأشخاص الذين يعانون الخرف المرتبط بالعمر ومرض الزهايمر بسبب تعزيزها الموثق لوظيفة الذاكرة. وأظهرت الدراسات أن حجم الحُصين يمكن أن يزداد بنسبة 1% بعد عام من التمارين المنتظمة

:سماكة القشرة الدماغية -4

القشرة الدماغية هي الغطاء الخارجي للجزء الأكبر من الدماغ، المخ. وترتبط بأنماط التفكير الواعية عالية المستوى، بما في ذلك العاطفة والتقييم والاستدلال واللغة، ويمكن للتمارين الرياضية أن تُثخن القشرة الدماغية

ويقول الباحثون إن التمارين الهوائية بالخصوص تنطوي على ميزة في اتخاذ قرارات مستمرة في أجزاء من الثانية. إذا كنت تجري، فأنت دائماً في تركيز حتى لا تلوي كاحلك أو تتعرض لمكروه، وإذا كنت في صالة الألعاب الرياضية، فأنت تحافظ على توازنك وتراقب مستويات الإرهاق والعطش لديك. بمعنى آخر، يعمل عقلك بنفس الجدية التي يعمل بها جسمك والنتيجة تكون قشرة دماغية أكثر سمكاً وأقوى

:المرونة العصبية -5

المرونة العصبية هي كلمة كبيرة لوصف مدى قدرة الدماغ على التكيف. فمنذ الولادة، يكون الدماغ مرناً، وقادراً على التغيير جسدياً ووظيفياً استجابةً لأحداث مثل التعلم والبيئات الجديدة والإصابة والمرض، وكلما زادت المرونة العصبية، كان بإمكان الدماغ التكيف بشكل أفضل مع أحداث الحياة، من اكتساب مهارات وظيفية جديدة إلى إعادة تعلم كيفية المشي بعد وقوع حادث

حتى جلسة تمرين واحدة فقط يمكنها رفع المرونة العصبية للدماغ، وفقاً للعلماء وتعود الأسباب إلى أن التمرين يشجع على نمو اتصالات عصبية جديدة في الدماغ، وهذا التمرين له تأثير مثبط على حمض جاما أمينوبوتيريك الذي يثبط أنواعاً معينة من الناقلات العصبية.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.