

التمارين الرياضية تزيد حجم الذاكرة في الدماغ



إعداد: محمد عز الدين

أشارت دراسة حديثة أجراها باحثون أمريكيون في جامعة واشنطن، إلى أن ممارسة التمارين الرياضية، تزيد من حجم الأجزاء المسؤولة عن الذاكرة وقدرات التعلم في الدماغ، لأنها تحسن من تدفق الدم في أنحاء الجسم، وتزيد مستويات البروتينات التي تحافظ على صحة الخلايا العصبية.

ونظرت الدراسة في نتائج التصوير بالرنين المغناطيسي للدماغ لـ 10125 مشاركاً، ووجدت أن الذين يمارسون نوعاً من النشاط البدني بانتظام مثل المشي أو الجري، لديهم أحجام دماغية أكبر في مناطق محددة، شملت الفص الجبهي المسؤول عن صنع القرار، والحصين (جزء من الدماغ المسؤول عن تخزين الذكريات ومعالجتها)، والحجم الكلي للمادة الرمادية التي تساعد على معالجة المعلومات.

وقال ديفيد ميريل، الأستاذ في الجامعة والباحث الرئيسي للدراسة: «وجدنا أن المستويات المتوسطة من النشاط

البدني، مثل المشي ل 4000 خطوة في اليوم لها تأثير إيجابي على صحة الدماغ، وهذا أقل بكثير من ال 10,000 خطوة المقترحة، مما يجعلها هدفاً أكثر قابلية للتحقيق لكثير من الناس.

وأضاف: «يعزز النشاط الرياضي المنتظم عمل الوظائف العصبية، بما في ذلك تحسين تدفق الدم، بما في ذلك الدماغ، وزيادة مستويات بعض البروتينات التي تحافظ على صحة الخلايا العصبية، وهذا بالطبع يصبح أكثر أهمية مع التقدم في العمر، حيث تزداد احتمالية الإصابة بأمراض التنكس العصبي، وأن أحجام الدماغ الأكبر تساعد في تأخير التدهور المعرفي الذي يأتي مع حالات مثل مرض الزهايمر والخرف، ولا تقلل التمارين من خطر الإصابة بهذه الأمراض». «فحسب، بل تساعد أيضاً في الحفاظ على حجم الدماغ، وهو أمر بالغ الأهمية مع التقدم في العمر

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج. © 2024.