

کدام ورزش برای پیشگیری از آلزایمر موثر است؟

حرکات کششی می تواند از خطر ابتلا به بیماری آلزایمر بکاهد.

به گزارش سایت خبری پرسون، طبق مطالعه اخیر ارائه شده در کنفرانس بین‌المللی انجمن آلزایمر ۲۰۲۲ در سن دیگو، حرکات کششی منظم ممکن است به کاهش زوال شناختی کمک کند. در این مطالعه، محققان ۲۹۶ بزرگسال کم تحرک را که با اختلالات شناختی خفیف تشخیص داده شده بودند، وضعیتی که ممکن است منجر به آلزایمر شود را دنبال کردند.

شرکت‌کنندگان به دو گروه تقسیم شدند؛ نیمی از آنان تمرینات هوازی با شدت متوسط بر روی تردمیل یا دوچرخه ثابت به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه انجام دادند، در حالی که به نیمی دیگر دستور داده شد که تمرینات کششی، تعادلی و دامنه حرکتی را انجام دهند.

پس از ۱۲ ماه، محققان آزمایش‌های شناختی و اسکن مغزی را روی آنان انجام دادند و متوجه شدند که عملکرد شناختی در هیچ یک از گروه‌ها کاهش بیشتری نداشته است. این داده‌ها نشان می‌دهد که تمرینات کششی منظم، تعادل و دامنه حرکتی ممکن است به اندازه ورزش هوازی در کاهش زوال شناختی خفیف موثر باشد.

به گفته رودی تانزی، استاد عصب‌شناسی در دانشکده پزشکی هاروارد، یافته‌های این مطالعه از مطالعات قبلی روی موش‌ها حمایت می‌کند که نشان می‌دهد فعالیت بدنی می‌تواند به تولید نورون‌های جدید در ناحیه‌ای از مغز که بیشتر تحت تأثیر بیماری آلزایمر است کمک کند.

با این حال، محدودیت‌هایی برای این مطالعه وجود دارد. به گفته کارشناسان، ردیابی گروه سومی از افراد غیر ورزشکار در همان مطالعه، یافته‌ها و نتایج قوی‌تری را ارائه می‌دهد. علاوه بر این، نتایج نشان نمی‌دهد که کشش، به‌طور خاص، می‌تواند به‌طور بالقوه به کاهش زوال شناختی کمک کند زیرا با سایر تمرینات تعادل و دامنه حرکتی همراه است.

رایان گلات، یکی از محققان، مربی شخصی و مربی سلامت مغز برای موسسه علوم اعصاب اقیانوس آرام در مرکز بهداشت پراویدنس سنت جان گفت: معمولاً کشش گروه کنترل، مطالعه ورزش و سلامت مغز است و این مطالعه می‌تواند گروه سومی را که یک کنترل فعال است و فقط حرکت کششی انجام می‌دهد، برای روشن‌تر کردن آنچه ممکن است رخ دهد را شامل شود.

همانطور که گفته شد، کشش ممکن است هنوز برای افراد مسن با اختلال شناختی خفیف مفید باشد و به این دلیل است که کشش و سایر حرکات ملایم به شما کمک می‌کند تا از مغز خود برای ایجاد ارتباطات ذهن و عضله استفاده کنید تا به درستی حرکت کنید و این ممکن است به تحریک مناطقی از مغز شما کمک کند که افکار و حافظه شما را کنترل می‌کنند.