

ورزش از ابتلا به آلزایمر پیشگیری می‌کند

ورزش مستمر به جلوگیری از ابتلا به زوال عقل و افسردگی کمک می‌کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، بر اساس نتایج تحقیقاتی تازه که از روی داده‌های سلامتی کاربران Fitbit طی یک سال جمع‌آوری شده، اثرات ورزش در طولانی‌مدت روی سلامت روان افراد کاملاً قابل‌توجه و محسوس است. این تحقیق در واقع روی درمان علائم افسردگی و اضطراب از طریق فعالیت‌های ورزشی تمرکز دارد. این مطالعه توسط کالج «دارتموث» آمریکا انجام شده است.

سلامت روان افراد به‌لطف ورزش مستمر بهبود چشمگیری خواهد داشت

به نقل از بهداشت‌نیوز، مطالعات انجام شده روی دیتاهای سلامتی کاربران Fitbit که در یک سال جمع‌آوری شده‌اند، ورزش می‌تواند درمان مناسبی برای افسردگی، اضطراب، خستگی ذهنی، زوال عقل و موارد مشابه باشد. در تحقیقات جدید، فعالیت‌های ورزشی به عنوان فاکتوری بلندمدت در زندگی افراد لحاظ شده‌اند تا تغییرات آن قابل بررسی باشند.

نتایج به‌دست آمده از این اطلاعات سلامتی کاربران Fitbit جالبند. کاری که محققان انجام دادند، این بود که بازه‌های زمانی چند روزه یا چند هفته‌ای را بین فعالیت‌های ورزشی کاربران در نظر گرفتند و به تأثیرات آن روی سلامت روان افراد پرداختند. کاربران مربوطه به نظرسنجی در مورد سلامت روان خود نیز پیوستند تا به افزایش دقت نتایج کمک کنند. آن‌ها با انجام یک سری تست حافظه و هوش را برای این تحقیق انجام دادند و سرانجام نتایج جالبی آشکار شدند.

گزارشات مربوط به این تحقیق نشان می‌دهند که رابطه بین ورزش و سلامت مغز بسیار پیچیده و البته پر اهمیت است. بر همین اساس، اگر شما طی طولانی‌مدت فعالیت ورزشی داشته‌اید، هرچند کم، می‌توانید وضعیت سلامت روحی و روانی خود را تقویت کنید. نکته جالب این بود که کاربران پر تحرک‌تر که فعالیت ورزشی سنگین‌تری داشتند، سطوح بالاتری از اضطراب را تجربه می‌کردند. بنابراین اگر در فعالیت ورزشی طولانی‌مدت تعادل را رعایت کنید، موفق به بهبود سلامت روان خود خواهید شد.