

ورزش و تحرک از زوال عقل زنان جلوگیری می کند

یک مطالعه جدید نشان می دهد تحرک برای زنان در پیشگیری از زوال عقل بسیار مهم است.

به گزارش سایت خبری پرسون، طبق مطالعه انجام شده توسط محققان دانشگاه کالیفرنیا، برای زنان ۶۵ ساله یا بالاتر، هر ۳۱ دقیقه بیشتر در روز فعالیت بدنی متوسط تا شدید با ۲۱ درصد کاهش خطر ابتلا به اختلالات شناختی خفیف یا زوال عقل همراه است. این خطر با هر ۱۸۶۵ گام اضافی روزانه ۳۳ درصد کمتر بود.

«آندریا لاکرویکس»، نویسنده ارشد این مطالعه، می گوید: «با توجه به اینکه شروع زوال عقل ۲۰ سال یا بیشتر قبل از بروز علائم شروع می شود، مداخله زودهنگام برای به تاخیر انداختن یا جلوگیری از زوال شناختی و زوال عقل در میان سالمندان ضروری است.»

برای این مطالعه، محققان داده های ۱۲۷۷ زن را که در مطالعات جانبی سلامت زنان به حافظه، فعالیت بدنی و سلامت قلب آنها پرداخته بودند، بررسی کردند.

شرکت کنندگان در مطالعه از شتاب سنج های اندازه گیری کننده حرکت استفاده می کردند. از آنها خواسته شد تا هفت روز به فعالیت های روزانه خود ادامه دهند.

این زنان به طور متوسط روزانه ۳۲۱۶ قدم و ۲۷۶ دقیقه فعالیت بدنی سبک مانند کارهای خانه، باغبانی و پیاده روی داشتند. آنها همچنین به طور متوسط ۴۵.۵ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید، مانند پیاده روی سریع و ۱۰.۵ ساعت نشستن در روز داشتند.

بر اساس این گزارش، میزان بیشتر نشستن و نشستن طولانی مدت با خطر بالاتر اختلالات شناختی خفیف یا زوال عقل مرتبط نیست.

لاکرویکس در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «سالمندان را می توان تشویق کرد تا حرکات حداقل با شدت متوسط را افزایش دهند و هر روز گام های بیشتری برای کاهش خطر آسیب شناختی خفیف و زوال عقل بردارند.»

نویسندگان این مطالعه خاطرنشان کردند که زنان نسبت به مردان بیشتر در معرض خطر ابتلا به مشکلات حافظه و تفکر هستند.

لاکرویکس گفت: «فعالیت بدنی به عنوان یکی از سه روش امیدوارکننده برای کاهش خطر زوال عقل و بیماری آلزایمر مهم است. پیشگیری مهم است زیرا زمانی که زوال عقل تشخیص داده می شود، کاهش یا معکوس کردن آن بسیار دشوار است و هیچ درمانی برای آن وجود ندارد.»

منبع: مهر