

ورزش منظم از ابتلا به پارکینسون پیشگیری می‌کند

ورزش منظم می‌تواند موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری پارکینسون شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، این مطالعه که بر روی تقریباً ۹۹۰۰۰ زن فرانسوی انجام شد، نشان داد افرادی که فعالیت بدنی بیشتری داشتند در طی سه دهه، ۲۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به پارکینسون بودند، در مقایسه با زنانی که بیشتر بی تحرک بودند.

این مطالعه عادات ورزشی زنان را تا ۲۰ سال قبل از تشخیص پارکینسون ارزیابی کرد.

دکتر «الکسیس الباز»، محقق ارشد از مؤسسه تحقیقات ملی فرانسه، گفت: «از آنجایی که ورزش منظم به هر حال فوایدی دارد، این یافته‌ها می‌تواند به عنوان انگیزه دیگری برای تحرک در نظر گرفته شود.»

الباز در ادامه افزود: فعالیت بدنی اثرات مفیدی بر بسیاری از سیستم‌های بدن از جمله استخوان‌ها، قلب و ریه‌ها دارد؛ و یافته‌های ما نشان می‌دهد که فعالیت بدنی ممکن است به پیشگیری یا به تأخیر انداختن بیماری پارکینسون کمک کند.

پارکینسون یک بیماری مغزی است که به تدریج سلول‌های تولید کننده دوپامین را از بین می‌برد یا از کار می‌اندازد؛ دوپامین ماده‌ای شیمیایی است که به تنظیم حرکت و پاسخ‌های احساسی کمک می‌کند.

مشهودترین علائم پارکینسون مربوط به حرکت و شامل لرزش، سفت شدن اندام‌ها و مشکلات هماهنگی است، اما اثرات آن گسترده است و می‌تواند شامل افسردگی، تحریک پذیری و مشکل در مهارت‌های حافظه و تفکر باشد.

به طور کلی، محققان معتقدند این بیماری از تعامل پیچیده بین حساسیت ژنتیکی و عوامل محیطی ناشی می‌شود.

اما تنها تعداد انگشت شماری از عوامل خطر قابل اصلاح با پارکینسون مرتبط هستند از جمله سابقه ضربه به سر و قرار گرفتن در معرض آفت کش‌ها یا فلزات سنگین. اگر ورزش نقش محافظتی داشته باشد، آن را به یکی از محدود راه‌های کمک به پیشگیری از بیماری تبدیل می‌کند.

الباز گفت: این موضوع مهم است، زیرا نشان‌دهنده یک راهبرد احتمالی پیشگیری برای بیماری است که درمان ندارد و تأثیر شدیدی بر کیفیت زندگی دارد.

وی گفت: دلایلی وجود دارد که معتقد باشیم ورزش می‌تواند محافظت کننده باشد. برای مثال، تحقیقات دیگر نشان داده است که ورزش می‌تواند به محافظت از سلول‌های مغز در برابر آسیب‌های ناشی از استرس اکسایشی، یکی از مکانیسم‌های دخیل در پارکینسون کمک کند.

منبع: مدیسن نت