

بهترین تمرین ورزشی برای بهبود فوری حافظه

11 آذر 1402

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که دوره‌های کوتاه ورزش با شدت بالا، تقویت قابل‌توجهی برای حافظه است.

نتایج پژوهش کنونی نشان داد که جوانان سالم با این راهکار توانستند عملکرد حافظه خود را در مدت زمان نسبتاً کوتاهی افزایش دهند. هر جلسه تمرینی تنها ۲۰ دقیقه طول می‌کشد و طی آن دوره‌های کوتاهی از تمرینات شدید انجام می‌دادند.

کسانی که بیشترین افزایش تناسب اندام را داشتند شاهد افزایش فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) بودند، پروتئینی که از عملکرد، رشد و بقای سلول‌های مغز پشتیبانی می‌کند.

محقق ارشد این تحقیق، دکتر جنیفر هیز گفت: بهبود حافظه ناشی از ورزش، ممکن است به توضیح ارتباط قبلی بین تمرین هوازی و عملکرد تحصیلی بهتر کمک کند.

همچنین با رسیدن به سنین بالا، ممکن است انتظار داشته باشیم که مزایای بیشتری را در افراد مبتلا به اختلال حافظه ناشی از شرایطی مانند زوال عقل مشاهده کنیم.

برای این پژوهش، تمرین ورزشی با گروه کنترل در بین ۹۵ نفر مقایسه شد، تمرین با شدت بالا به ویژه برای حافظه با تداخل بالا مفید بود.

هنگامی که ما سعی می‌کنیم چیزی را از حافظه بازیابی کنیم، فرآیند بازیابی می‌تواند توسط سایر خاطرات مشابه مختل شود. برای مثال، زمانی که سعی می‌کنید نام شخصی را که با حرف «جی» شروع می‌شود، به خاطر بیاورید، ممکن است حافظه «جک»، «جیمز» و «جرمی» را به خاطر آورد، قبل از اینکه نام آن مرد که «جف» است را بازیابی کند.

پس از ورزش، یادآوری خاطرات در این نوع موارد برای افراد آسان‌تر بود.

دکتر هیز گفت که اکنون افراد مسن را بررسی می‌کنند که آیا همان یافته‌ها در مورد آنان صدق می‌کند یا خیر.

فرضیه این است که با توجه به اینکه این نوع حافظه با افزایش سن کاهش می‌یابد، ما مزایای بیشتری برای افراد مسن خواهیم دید. با این حال، در دسترس بودن عوامل نوروتروفیک نیز با افزایش سن کاهش می‌یابد و این مورد ممکن است به این معنی باشد که ما اثرات هم‌افزایی را دریافت نمی‌کنیم.

نتایج این تحقیق در نشریه علوم اعصاب شناختی (Cognitive Neuroscience) منتشر شده است.