

تأثیر پیاده‌روی روزانه بر مهار آلزایمر

13 آبان 1404

متخصصان استرالیایی و بین‌المللی می‌گویند پیاده‌روی ۵۰۰۰ تا ۷۵۰۰ قدم در روز می‌تواند به کند کردن تغییرات مغزی مرتبط با بیماری آلزایمر کمک کند.

به گزارش مادران و دختران به نقل از ایسنا، این مطالعه که در مجله Nature Medicine منتشر شده است، ۲۹۴ بزرگسال ۵۰ تا ۹۰ ساله با عملکرد طبیعی مغز را تا ۱۴ سال پیگیری کرده و تعداد گام‌های روزانه، عملکرد مغز و تجمع پروتئین‌های مرتبط با آلزایمر نظیر «تائو» در مغز آنها را زیر نظر داشته است.

در این مطالعه آمده است که افزایش فعالیت بدنی با کاهش سرعت زوال عملکرد مغز مرتبط است که به نوبه خود با تجمع کندتر پروتئین‌های مرتبط با آلزایمر در مغز ارتباط دارد.

متخصصان دانشگاه ملبورن استرالیا، دانشگاه ماساچوست جنرال بریگام وابسته به دانشکده پزشکی هاروارد در ایالات متحده و همچنین دانشگاه تورنتو در کانادا گفتند: کسانی که علائم اولیه آلزایمر را در مغز خود نشان می‌دهند، ممکن است بتوانند با ورزش روزانه در حد متوسط، روند پیشرفت آن را کند کنند.

به گزارش شینهوا، طبق این مطالعه، شرکت‌کنندگانی که بیش از ۵۰۰۰ قدم در روز برمی‌داشتند، کاهش کندتری در حافظه و تفکر نشان دادند که با کاهش تجمع تائو، پروتئینی مرتبط با پیشرفت آلزایمر، مرتبط بود.

متخصصان گفتند که تجمع تائو و زوال شناختی در سطح فعالیت متوسط ۵۰۰۱ تا ۷۵۰۰ قدم در روز ثابت ماند و افزودند که حتی فعالیت متوسط، حدود ۳۰۰۰ تا ۵۰۰۰ قدم با کاهش قابل توجه تجمع تائو و زوال شناختی مرتبط است.