فعالیت بدنی در میانسالی خطر بروز آلزایمر را کاهش می‌دهد

15 اردیبهشت 1404

یافته‌های یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که افزایش فعالیت بدنی در افراد میانسال می‌تواند به پیشگیری از بروز بیماری آلزایمر کمک کند، درعین حال بی‌تحرکی ممکن است برای سلامت مغز مضر باشد.

یافته‌های یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که افزایش فعالیت بدنی در بین افراد 45 تا 65 ساله می‌تواند به پیشگیری از بیماری آلزایمر کمک کند، در حالی که بی‌تحرکی ممکن است برای سلامت مغز مضر باشد. این نتایج در قالب یک مقاله در مجله Alzheimer's & Dementia منتشر شده است و نیاز به ترویج فعالیت بدنی در میان بزرگسالان میانسال را برجسته می‌کند.

براساس گزارش مدیکال اکسپرس، برآورد می‌شود که 13 درصد از موارد بیماری آلزایمر در سطح جهانی به کم‌تحرکی مربوط باشد.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) توصیه می‌کند که افراد به طور هفتگی 150 تا 300 دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا 75 تا 150 دقیقه فعالیت بدنی شدید داشته باشند.

در حالی که تحقیقات گسترده نشان داده‌اند که ورزش با بهبود سلامت قلبی‌عروقی و ذهنی، خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهد، مطالعات اخیر نشان می‌دهند که فعالیت بدنی ممکن است تأثیر مستقیمی بر آسیب مغزی مرتبط با این بیماری داشته باشد.

شرکت‌کنندگان در این مطالعه به سه گروه تقسیم شدند: کسانی که به توصیه‌های WHO عمل می‌کردند، کسانی که کمتر از میزان توصیه‌شده فعالیت بدنی داشتند و گروه "بی‌تحرک یا کسانی که هیچ‌گونه فعالیت بدنی در هفته نداشتند.

بتا آمیلوئید پروتئینی است که در صورت تجمع در مغز، می‌تواند ارتباطات عصبی را مختل کند و به عنوان اولین رویداد در آلزایمر شناخته می‌شود.

نتایج این مطالعه نشان داد شرکت‌کنندگانی که فعالیت بدنی خود را به سطح توصیه‌شده توسط سازمان بهداشت جهانی افزایش دادند، نسبت به کسانی که بی‌تحرک باقی ماندند یا فعالیت بدنی خود را کاهش دادند، تجمع بتا آمیلوئید کمتری در مغز داشتند.