

ماهی یکبار ورزش کردن هم روند پیری مغز را کند می کند

8 اسفند 1401

مدیسن نت: یک مطالعه جدید بریتانیایی نشان داده است که ورزش حداقل یک بار در ماه در هر دوره از بزرگسالی با عملکرد بهتر تفکر و حافظه در زندگی بعدی مرتبط است.

افرادی که حداقل یک تا چهار بار در ماه در سنین ۳۶، ۴۳، ۵۳، ۶۰ تا ۶۴ و ۶۹ سال فعالیت بدنی داشتند، بیشترین بهره را می بردند.

«سارا نائومی جیمز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالج لندن، می گوید: «مطالعه ما نشان می دهد که شرکت در هر فعالیت بدنی در اوقات فراغت، در هر مقطعی از زندگی بزرگسالی، تأثیر مثبتی بر شناخت دارد.»

وی در ادامه افزود: «به نظر می رسد این موضوع حتی در سطوح کم فعالیت، بین یک تا چهار بار در ماه، هم صادق است. حتی به نظر می رسد افرادی که قبلاً فعال نبوده اند اما در دهه ۶۰ عمر خود شروع به فعالیت می کنند، عملکرد شناختی بهتری نسبت به افرادی که هرگز فعال نبوده اند، دارند.»

بزرگترین فایده برای عملکرد تفکر و حافظه، برای افرادی مشاهده شد که در طول زندگی خود از نظر بدنی فعال بودند.

جیمز در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «هر چه فرد بیشتر فعال باشد، احتمال بیشتری دارد که عملکرد شناختی بالاتری در آینده داشته باشد.»

محققان از داده های یک پایگاه داده بریتانیایی متشکل از ۱۴۱۷ فرد متولد شده در سال ۱۹۴۶ استفاده کردند که [سلامت](#) آنها در طول زندگی شأن ردیابی شده است.

شرکت کنندگان نظرسنجی هایی را در مورد فعالیت بدنی در اوقات فراغت مانند دویدن، رقصیدن، باغبانی، پیاده روی و ورزش در طول سه دهه پر کردند.

آنها در ۶۹ سالگی تست های شناختی را به همراه آزمونی انجام دادند که آنها را به چالش می کشید تا بیشترین تعداد لغات ممکن را از فهرست ۱۵ تایی به خاطر بیاورند. در یک تست سرعت پردازش بصری، از آنها خواسته شد که تمام نمونه های یک حرف خاص را در یک صفحه خط بزنند.

محققان به این نتیجه رسیدند که شروع نوعی ورزش و حفظ آن در یک دوره طولانی ممکن است مهمتر از زمان بندی فعالیت باشد.

ارتباط دقیق بین ورزش و عملکرد شناختی نامشخص است.

محققان معتقدند سطح تحصیلات، شناخت دوران کودکی و پیشینه اقتصادی می‌توانند این ارتباط را تا حدی توضیح دهند. شرکت‌کنندگانی که فعالیت بدنی بیشتری داشتند، احتمالاً به دانشگاه رفته‌اند، والدینی با پیشینه اقتصادی ممتاز داشته‌اند و در سن ۸ سالگی نمرات آزمون بالاتری داشتند.