

یوگا برای مغز زنان مسن معجزه می کند

18 مرداد 1402

تحقیقات جدید نشان می دهد که یک نوع ملایم یوگا ممکن است یک روش مداخله زودهنگام ایده آل برای زنان مسن در معرض خطر بیماری آلزایمر باشد.

مدیسن نت نوشت: در یک مطالعه کوچک که شامل کوندالینی یوگا بود، شرکت کنندگان گزارش دادند که اثرات کاهش استرس آن منجر به حافظه کارآمدتر می شود.

دکتر «هلن لاورتسکی»، محقق اصلی در این مطالعه از دانشگاه کالیفرنیا، می گوید: «زنان تمایل دارند یوگا را با آمادگی بیشتری نسبت به مردان انجام دهند.»

کوندالینی یوگا شامل آواز خواندن، تمرینات تنفسی، مدیتیشن و ژست های ملایم با هدف افزایش آگاهی در ذهن و بدن است. تحقیقات علمی قبلی نشان داده است که یوگا می تواند به تنظیم فشار خون و افزایش تناسب قلبی تنفسی کمک کند، همچنین برای هیپوکامپ یا ناحیه ای در مغز که با حافظه مرتبط است، مفید است.

در این مطالعه، دانشمندان اثرات کوندالینی یوگا در مقابل تمرین تقویت حافظه (MET) را بر روی هیپوکامپ در ۲۲ زن عمدتاً در دهه ۶۰ بررسی کردند. همه آنها کاهش عملکرد حافظه را گزارش کرده بودند و همچنین دارای یک یا چند عامل خطر قلبی عروقی، مانند حمله قلبی اخیر و دیابت بودند که احتمال ابتلاء به آلزایمر را افزایش می دهند.

هر دو گروه یوگا و MET یک جلسه تمرین در هفته، علاوه بر تمارین روزانه یا جلسات تمرینی در خانه، در مجموع ۱۲ هفته داشتند.

محققان با استفاده از اسکن MRI شرکت کنندگان را قبل و بعد از دوره ۱۲ هفته ای مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند که یوگا ممکن است برای ناحیه هیپوکامپ تحت تأثیر استرس مفید باشد. آنها همچنین در مقایسه با شرکت کنندگانی که MET انجام دادند، شاهد افزایش بیشتری در اتصال در منطقه بودند که ممکن است مزایای عصبی طولانی مدت این تمرین را نشان دهد.

با این حال، مشخص شد شرکت کنندگانی که MET انجام داده اند، نسبت به شرکت کنندگان یوگا در مورد ادغام اطلاعات از حواس در حافظه شان، بهبود بیشتری در مغزشان داشته اند، که طبق این مطالعه، می تواند از حافظه پشتیبانی کند.

چندین مطالعه دیگر نشان داده اند که ورزش منظم می تواند خطر ابتلاء به زوال عقل را تا حدود ۳۰ درصد و به طور خاص بیماری آلزایمر را تا حدود ۴۵ درصد کاهش دهد.

لاورتسکی گفت: «شرکت کنندگان او که یوگا تمرین می کردند متوجه تفاوت در زندگی روزمره خود

می‌شوند.»

وی افزود: «آنها معمولاً می‌گویند که استرس کمتری دارند و احساس می‌کنند که حافظه آنها کارآمدتر است و بهتر می‌توانند با استرس‌های روزانه کنار بیایند.»