

# الرياضة المنتظمة تقلل خطر الإصابة بالزهايمر



الجمعة 21 أكتوبر 2016 11:10 م

أثبتت دراسة كندية حديثة أن ممارسة الرياضة بانتظام يومياً، تقلل من خطر إصابة كبار السن بمرض الزهايمر، حيث تزيد من إمداد المخ بالدم الكافي لعمل منطقة الإدراك بالدماغ □

الدراسة أجراها علماء من جامعة كولومبيا البريطانية في كندا، ونشروا نتائجها، الجمعة، بدورية علم الأعصاب الأمريكية □

وأجرى الباحثون دراستهم على 70 شخصاً، متوسط أعمارهم 74 عاماً، لتقييم تأثير ممارسة الرياضة بانتظام على الوظائف الإدراكية لديهم □ وقسم فريق البحث الأشخاص إلى مجموعتين؛ الأولى مارست الرياضة بانتظام يومياً و6 أشهر، في حين اتبعت الأخرى نظاماً غذائياً صحياً، لكن من دون ممارسة الرياضة □

ووُجد أن المجموعة الأولى شهدت تحسناً في القدرات العقلية وضغط الدم، مقارنة بالثانية □

وقال الباحثون إن نسبة 10% من الحالات المصابة بالزهايمر، يرجع السبب الرئيس فيها إلى ضعف الأوعية الدموية بالمخ، والتي تؤدي إلى موت خلايا الدماغ، وتدهور في القدرات العقلية؛ مثل الذاكرة والتفكير وحل المشكلات والنطق □

وأضافوا أن السبب في ضعف سريان الدم إلى المخ يرجع إلى ضيق أو غلق الشعيرات الدموية الدقيقة الموجودة في المخ، ما يؤدي إلى الإصابة بالجلطة الدماغية □

وأوضحوا أن هذا الضيق تُسببه أمراض مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري والسمنة، لكن هناك أسباب أخرى يمكن أن تؤثر في ذلك؛ مثل عدم ممارسة الرياضة والتدخين □

وقالت تريزا أمبروز، قائد فريق البحث بجامعة كولومبيا البريطانية، إن أكثر من 16 مليون شخص في الولايات المتحدة يعانون ضعف الإدراك بسبب ضعف الأوعية الدموية، وعدم إمداد المخ بالنسبة الكافية من الدم □

وكانت دراسة سابقة كشفت أن اتباع أسلوب الحياة الصحي الذي يعتمد على الأغذية الصحية، وممارسة الرياضة بانتظام، يسهم بشكل كبير في الحد من تراكم لويحات بروتين "أميلويد" التي تساعد على ظهور مرض الزهايمر □

وخلص تقرير أصدره معهد الطب النفسي في جامعة "كينجز كوليدج" في لندن، بالتعاون مع الاتحاد الدولي للزهايمر، في سبتمبر/أيلول 2014، إلى أن عدد الأشخاص الذين يعانون الزهايمر ارتفع بنسبة 22% خلال الأعوام الثلاثة الأخيرة ليصل إلى 44 مليوناً، وأن العدد سيزداد 3 أضعاف بحلول عام 2050 ليصبح عدد المصابين بالمرض 135 مليوناً تقريباً في العالم، بينهم 16 مليوناً في أوروبا الغربية □