

ركوب الدراجات يحمي خلايا الدماغ



الثلاثاء 25 يوليو 2017 04:07 م

أظهرت دراسة ألمانية حديثة أن ممارسة الرياضة البدنية بانتظام كركوب الدراجات لا تقى من الضعف الإدراكي وخرف الشيخوخة فقط؛ بل تحمي خلايا الدماغ العصبية من التلف

ونشرت نتائج الدراسة أمس، الأحد، في دورية "Translational Psychiatry"، وقد أجراها باحثون في جامعة غوته بمدينة فرانكفورت الألمانية لمعرفة التأثير الإيجابي للنشاط البدني على الدماغ

وفحص الباحثون أدمغة ستين شخصا تتراوح أعمارهم بين 65 و85 عاما، وقِيم الفريق أداء هؤلاء المشاركين من حيث الحركة وصحة القلب والأداء المعرفي، واستخدموا التصوير بالرنين المغناطيسي والرنين المغناطيسي الطيفي

وبعد هذا الفحص مارس المشاركون رياضة ركوب الدراجة مدة ثلاثين دقيقة في المتوسط ثلاث مرات أسبوعيا على مدى 12 أسبوعا

ووجد الباحثون أن ممارسة الرياضة البدنية العادية لم تعزز اللياقة البدنية وتزيد كفاءة القلب فقط، بل كان لها أيضا تأثير إيجابي على أدمغة المشاركين عبر تحسين الأداء المعرفي

وأظهرت النتائج أن النشاط البدني أدى إلى تقليل فقد الخلايا العصبية في المخ، وهي حالة تحدث عادة مقدمة للإصابة بمرض الزهايمر