

# دراسة: النشاط البدني يخفف مخاطر الإصابة بالزهايمر إلى النصف



الجمعة 11 مارس 2016 09:03 م

أفادت دراسة أمريكية حديثة، أن ممارسة مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية، في الهواء الطلق، كالمشي والركض في الحدائق العامة، والسباحة، يمكن أن تحسن حجم الدماغ، وتقلل خطر الإصابة بمرض الزهايمر بنسبة 50%.

وأوضح الباحثون في كلية الطب بجامعة بيتسبرج والمركز الطبي لجامعة كاليفورنيا، أن دراستهم هي الأولى من نوعها، التي تكشف أن أي نوع من النشاط البدني الهوائي، يمكن أن يحسن بنية الدماغ، ونشروا نتائج دراستهم اليوم الجمعة، في دورية مرض الزهايمر [ ] ودرس الباحثون، حالة 876 شخصًا، في بحث طويل الأجل، عبر أربعة مواقع للبحث في الولايات المتحدة، ورصدوا عادات النشاط البدني الخاصة بالمشاركين [ ]

وكان متوسط سن المشاركين 78 عامًا، وأجروا عليهم فحوصات الرنين المغناطيسي للدماغ، وحللوها عن طريق برامج حاسوبية متقدمة لقياس حجم هياكل الدماغ، بما في ذلك المرضى الأكثر عرضة لتطور مرض الزهايمر [ ]

ووجد الباحثون أن الأنشطة البدنية المتنوعة التي يقوم بها المشاركون في الهواء الطلق، كالحديقة والمنتزهات، والأندية الرياضية مثل الرقص وممارسة الأنشطة في صالة الألعاب الرياضية، والسباحة، تعزز وحدات التخزين في الدماغ [ ]

وأظهرت نتائج التحليل أن زيادة النشاط البدني، ارتبطت مع اتساع وحدات التخزين في المنطقة الأمامية من الدماغ، وخفضت خطر الإصابة بالزهايمر بنسبة 50%، كما خفضت خطر المرض بنسبة 25% عند الأشخاص الذين كانوا يعانون من الضعف الإدراكي المعتدل المرتبط بمرض الزهايمر [ ]

وقال قائد فريق البحث الدكتور سايروس راجي، بجامعة كاليفورنيا "هذه هي الدراسة الأولى التي تربط بين ممارسة النشاط البدني والحد من خطر الزهايمر، عبر الحفاظ على حجم الدماغ".

وأضاف راجي "ليس لدينا علاج سحري لمرض الزهايمر، وتركيزنا يجب أن ينصب على الوقاية من المرض".

وخلص تقرير أصدره معهد الطب النفسي في جامعة "كينجز كوليدج" في لندن، بالتعاون مع الاتحاد الدولي للزهايمر، في سبتمبر/كانون الأول 2014، إلى أن عدد الأشخاص الذين يعانون من المرض 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 [ ]