



# الرياضة قد تؤخر شيخوخة الدماغ بـ 10 سنوات عند كبار السن

وفقا لدراسة علمية نشرت على الموقع الإلكتروني للمجلة الطبية للأكاديمية الأمريكية لعلم الأعصاب فإن ممارسة الرياضة تمكن كبار السن من إبطاء معدل تراجع مهارات التفكير الذي يحدث مع الشيخوخة بـ 10 سنوات.



Photograph: Gary Sludden/Getty Images

وضح صاحب الدراسة كلينتون رايت، من جامعة ميامي بفلوريدا، وعضو الأكاديمية الأمريكية لعلم الأعصاب، بأن مزاولة كبار السن لتمرين رياضية بانتظام قد يكون تصرفا وقائيا يساعدهم على الحفاظ على قدراتهم المعرفية لفترة أطول. توضح ذلك بيانات الدراسة التي شارك فيها 876 شخصا، من مانهاتن الشمالية، سئلوا متى وكيف وكم مرة مارسوا الرياضة خلال الأسبوعين قبل الدراسة. و قد أجرى كل شخص بعد سبع سنوات اختبارات الذاكرة، ومهارات التفكير، والتصوير بالرنين المغناطيسي للدماغ، كما خضعوا لاختبارات الذاكرة، والتفكير مرة أخرى بعد خمس سنوات .

90 في المئة من أفراد المجموعة يزاولون التمارين الخفيفة التي يمكن أن تشمل التمارين الرياضية البسيطة مثل المشي، واليوغا لتصنف في مجموعة النشاط المنخفض؛ وذكرت 10 في المئة المتبقية أنها تمارس رياضات ذات نشاط عال مثل الجري التي وضعت في مجموعة النشاط العالي. عند النظر إلى

الناس الذين ليس لديهم مشاكل في الذاكرة، والتفكير في بداية الدراسة، وجد الباحثون أن المجموعة ذات مستوى نشاط منخفض أظهرت انخفاضا أكبر على مدى خمس سنوات مقارنة مع أقرانهم الذين تميزوا بمستويات نشاط عالية، في اختبارات مدى السرعة على تادية مهام بسيطة، وعدد الكلمات التي يمكن أن يتذكروها من قائمة معينة. والفارق كان 10 سنوات من الشيخوخة. ذكر الباحثون أيضا عوامل أخرى يمكن أن تؤثر على صحة الدماغ مثل التدخين، وتعاطي الكحول، وارتفاع ضغط الدم، ومؤشر كتلة الجسم. وقال رايت "النشاط البدني خيار ناجح للحد من عبء ضعف الإدراك في مجال الصحة العامة لأنه منخفض التكلفة، ولا يتداخل مع الأدوية"، "نتائجنا تشير إلى أن ممارسة معتدلة إلى عالية للتمارين الرياضية قد تساعد كبار السن على تأخير شيخوخة الدماغ، ولكن الأمر بحاجة إلى المزيد من البحوث، والتجارب السريرية لتأكيد هذه النتائج."

المصدر: [الأكاديمية الأمريكية لعلم الأعصاب](#)