



# ممارسة الرياضة تقي من خطر الإصابة بالزهايمر

مع ظهور أولى أعراض الشيخوخة، ينتاب الناس قلق كبير حيال بعض الأمراض المرتبطة بعامل السن، و على رأسها الزهايمر، و هو مرض يعرف بفقدان الذاكرة و عدد من القدرات، بما في ذلك المهارات الحركية. ولذلك، يحاول الباحثون إيجاد طريقة لتقليل المخاطر وحماية مئات الآلاف من الناس، خاصة مع تزايد عدد المصابين أكثر فأكثر على مر السنين.

في عام 2010، بلغ عدد حالات الإصابة بمرض الزهايمر حوالي 30 مليون و يرشح ارتفاع هذا الرقم  106 مليون حالة بحلول عام 2050. أستاذة الصحة بجامعة كامبردج، براين كارول، قامت ببحث حول مرض الزهايمر بغية تحديد الإمكانيات المتاحة لتقليص مخاطره إلى أدنى مستوى. حيث خرجت بدراسة نشرت على دورية The Lancet حددت سبعة عوامل أساسية تسبب هذا المرض، وهي انخفاض مستوى التعليم، التدخين، الاكتئاب، الخمول، السمنة، ارتفاع ضغط الدم والسكري، وكلها عوامل ترتبط بظهور مرض الزهايمر. حيث ترى الأستاذة الباحثة إمكانية تقليص كل تلك المخاطر بنسبة تصل إلى 10 %.

توقع البحث بأن تقليص نسبة المخاطر سيبلغ 8.5 في المائة بحلول عام 2050، أي ما يمثل 9 مليون حالة. ويهم هذا التقليص خفض أو وقف استهلاك التبغ، ممارسة الرياضة و الأنشطة البدنية، و التي ستساهم أيضا في الحد من السمنة وارتفاع ضغط الدم وداء السكري، وإجلاء التوتر، وستخفف بالتالي من الاكتئاب. مما يعني الحد من خطر الإصابة بمرض الزهايمر بشكل كبير.