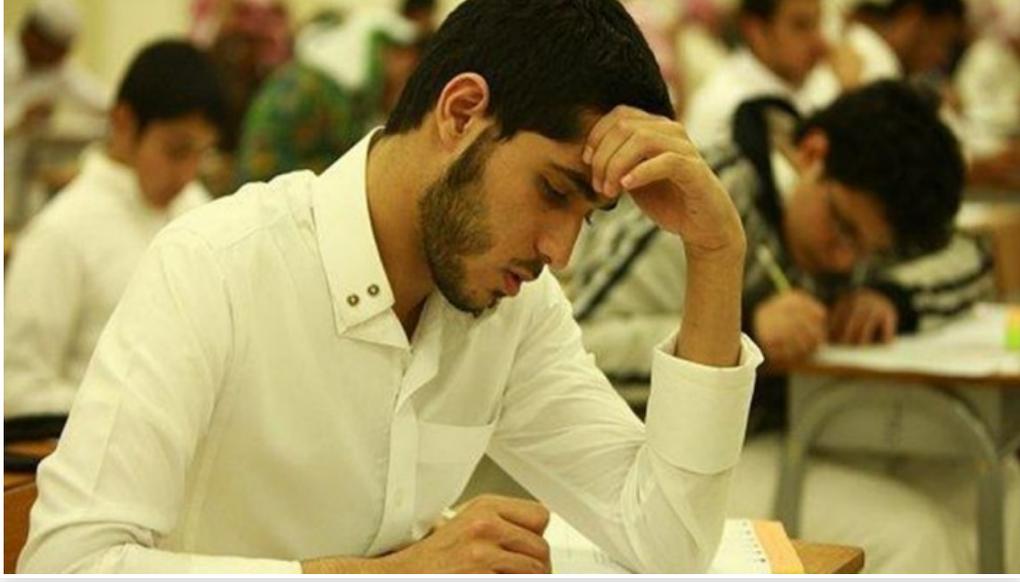


لكي تنشط دماغك ☐☐ مارس الرياضة بعد 4 ساعات من المذاكرة



السبت 18 يونيو 2016 10:06 م

أظهرت دراسة هولندية، نشرت نتائجها الجمعة، أن ممارسة الرياضة بعد أربع ساعات من المذاكرة، أكثر إفادة لاستدعاء المعلومات واستذكارها ☐

وأوضح الباحثون بمعهد دوندرز الطبي التابع لجامعة رادبود في هولندا، أن التمارين الرياضية تعمل على إفراز البروتينات المحفزة للذاكرة في الدماغ ☐

وأجرى الباحثون دراستهم على 72 شخصاً؛ لاكتشاف أنسب أوقات ممارسة التمارين الرياضية عقب المذاكرة، لتسهيل عملية استدعاء المعلومات مرة أخرى بعد ذلك، وفق ما أفادت وكالة الأناضول ☐

وتم تقسيم الأشخاص إلى 3 مجموعات، عقب المذاكرة لمدة 40 دقيقة، حيث أدت المجموعة الأولى التمارين الرياضية مباشرة بعد المذاكرة، وقامت الثانية بالتمارين الرياضية بعد مرور 4 ساعات من المذاكرة، واستمرت هذه التمارين الرياضية على الدراجة لمدة 35 دقيقة، في حين لم تقم الثالثة بأي تمارين رياضية بعد المذاكرة ☐

ووحد فريق الدراسة أن المجموعة التي أدت التمارين الرياضية بعد مرور 4 ساعات من المذاكرة، كانت أفضل المجموعات الثلاث، في استذكار المعلومات التي درستها، عقب يومين من إجراء التجربة ☐

وكشفت صور بالرنين المغناطيسي أن نشاطات المخ المرتبطة بالتعلم والذاكرة كانت أكثر وضوحاً بالنسبة لهذه المجموعة ☐

ويعتقد الباحثون أن المركبات الكيميائية التي ينتجها الجسم خلال ممارسة الرياضة البدنية، يمكن أن تساعد على تحسين الذاكرة ☐

وقالوا: إن "نتائج الدراسة تظهر أن التوقيت المناسب لممارسة الرياضة البدنية يمكن أن يحسن الذاكرة طويلة المدى".

وتنصح منظمة الصحة العالمية الأطفال والشباب بممارسة الرياضة لمدة ساعة على الأقل يومياً، بالإضافة إلى تخصيص الجزء الأكبر من النشاط البدني اليومي للألعاب التي يتم ممارستها في الهواء الطلق ☐

وأشارت المنظمة إلى أن ممارسة النشاط البدني تساعد الشباب على نمو العظام والعضلات والمفاصل والقلب والرئتين بطريقة صحية، بالإضافة إلى الحفاظ على وزن مثالي للجسم ☐