

الرياضة المنتظمة تقي كبار السن ظاهرة "طرف اللسان" (دراسة)



الاثنين 30 أبريل 2018 08:04 م

أظهرت دراسة بريطانية حديثة أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، تحسن المهارات اللغوية لكبار السن، وتقيهم حالة مرضية مرتبطة بالفشل في استدعاء الكلمات من الذاكرة، تسمى "طرف اللسان".

وأجرى الدراسة احثون بجامعة "برمنغهام" البريطانية، ونشروا نتائجها، اليوم الإثنين، في دورية التقارير العلمية".

وأوضح الباحثون أن كبار السن عادة ما يصابون بحالة "طرف اللسان"، وهي الفشل في استدعاء كلمة ما من الذاكرة

ويصاحب ذلك استرجاع جزئي للكلمات والشعور بأن استدعاء الكلمة سيكون وشيكًا، وجاءت تسمية هذه الظاهرة من مقولة "على طرف لساني".

وعادة ما يتمكن المصابون بحالة "طرف اللسان" من استرجاع صفة أو أكثر للكلمة المطلوبة، مثل الحرف الأول وكلمات مشابهة لتلك الكلمة من حيث المعنى أو الصوت

وقد يصاب الأشخاص من جميع الأعمار بحالة "طرف اللسان" بصورة عرضية، وتزيد وتيرة حدوث تلك الحالة بتقدم العمر، وتكون تلك الحالة حالة مرضية إذا أصبحت متكررة بصورة تعوق العملية التعليمية أو الأنشطة اليومية

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الفريق 28 من البالغين الأصحاء، بينهم 20 امرأة متوسط أعمارهن 70 عامًا، و8 رجال بمتوسط عمر 67 عامًا

وتمت مقارنة حالة هؤلاء مع اختبارات أخرى لظاهرة "طرف اللسان" أجريت على 27 شابًا وشابة متوسط أعمارهم 23 عامًا

وخضع المشاركون لاختبارات على الكمبيوتر، تتطلب تذكر أسماء مشاهير في المملكة المتحدة، بينهم مؤلفين وسياسيين وممثلين

كما خضعوا لاختبار التمارين الرياضية بالدراجات الهوائية، وهو اختبار قياسي لقدرتهم على استخدام الأكسجين أثناء التمارين الرياضية، ومستويات اللياقة البدنية الفردية الناتجة عن ذلك

ووحد الباحثون أن ارتفاع مستويات اللياقة البدنية لدى كبار السن نتيجة ممارسة الرياضة بانتظام، ارتبطت مع انخفاض حدوث ظاهرة "طرف اللسان" المرتبطة بالتقدم بالعمر

ونقلت الدراسة عن قائد فريق البحث، الدكتورة كاترين سيجيرت، إن "كبار السن الذين يعانون من الأمراض المزمنة يعانون أيضًا من تدهور معرفي مرتبط بالتقدم بالعمر".

وأضافت سيجيرت أن ذلك "يظهر بشكل كبير عندما تنخفض اللياقة البدنية".

وتابعت أن "دراستنا أثبتت، لأول مرة، أن فوائد اللياقة البدنية الهوائية تمتد إلى مجال اللغة، حيث أن الحفاظ على مهارات لغوية جيدة أمر مهم للغاية بالنسبة لكبار السن".

وكانت أبحاث سابقة أفادت بأن التمارين الرياضية، وعلى رأسها رياضة المشي، يمكن أن تحسن وظائف الإدراك والذاكرة لدى كبار السن،

في مرحلة الشيخوخة

وأظهرت الأبحاث أن المشي السريع يحد من وفاة المسنين بالأمراض الناجمة عن الخمول البدني، وعلى رأسها أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري والسرطان