

دراسة: الرياضة تحافظ على شبابك



الخميس 31 مارس 2016 09:03 م

أظهرت دراسة قام بها باحثون أميركيون من جامعة ميامي أن دماغ الشخص الذي يواظب على ممارسة الرياضة يبدو أصغر بعشر سنوات مقارنة بدماع من لا يمارسها، كما تقلل الرياضة أيضاً من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر

وقام فريق من الباحثين بدراسة مدى علاقة النشاط البدني بوظائف الدماغ، وراقب 876 من المتطوعين خلال خمس سنوات كان عمرهم عند بداية التجربة 71 عاماً

وتم خلال الدراسة إجراء فحوص شاملة للمتطوعين كفحص الذاكرة والقدرات المعرفية، كما تم فحص دماغهم باستخدام رنين المسح المغناطيسي لتحديد حالته مرتين في فترتين زمنيتين مختلفتين خلال خمس سنوات، بعد تجاوز عدة اختبارات ذات نشاط بدني

وتوصل الفريق إلى أن الأشخاص الأقل نشاطاً في حياتهم يبدوون أكبر سناً بعشر سنوات مقارنة بأولئك الذين يقومون بنشاطات بدنية

يذكر أن كثيرين يربطون سبب الشيخوخة بالتقدم في العمر، إلا أن الكثير من الخبراء يرون أن الحالة النفسية تساعد على تأخير الشيخوخة والمحافظة على الشباب، وذلك بالتفكير بطريقة إيجابية والسعي إلى التحدي دوماً، وأفضل تحد يكون هو الاهتمام بالصحة عن طريق ممارسة التمارين الرياضية