الرياضة تمنع شيخوخة الدماغ

إن ممارسة الرياضة البدنية ليست مهمة فقط لصحة الجسم بل هي تساعد في إبقاء الدماغ حاد ومتيقظ.

الدماغ لا يختلف عن بقية العضلات في جسمك -فإما تقوم باستخدامها أو تفقدها. يمكنك الاستفادة من الصالة الرياضية لتحفيز نمو خلايا العضلات، تماما كما تتبع برنامج اللياقة الذهنية لزيادة الاتصالات في الدماغ. ولكنه يمكنك فعلاً الحصول على دماغ أقوى وأصفى عن طريق ارتداء الأحذية الرياضية والذهاب إلى الصالة الرياضية. فوائد ممارسة الرياضة البدنية، وخصوصا التمارين اللياقة الرياضية، لها آثار إيجابية في وظيفة الدماغ على جبهات متعددة، بدءً من المستوى الجزيئي إلى المستوى السلوكي. وفقاً لدراسة علمية حديثة، إذا قمت بممارسة الرياضة لفترة وجيزة أي لمدة 20 دقيقة تسهل معالجة المعلومات في ذهنك وتعزز وظائف الذاكرة.

تستطيع بممارسة الرياضة مكافحة التدهور المعرفي، وفقاً لنتائج دراسة جديدة. وكبار السن الذين قاموا بكميات عالية من النشاط البدني المعتدل أو القوي واجهوا أقل مخاطر ضعف الإدراك بنسبة 36٪، وكذلك كان يملكون ذاكرة أفضل، من أولئك الذين لم يمارسوا الرياضة.

ففي دراسة حديثة، جهز الباحثون 6400 شخص تزيد أعمارهم عن 65 عاماً مع تعقب النشاط لمدة أسبوع. كما قاموا بتقييم القدرات المعرفية لدى الناس من خلال سلسلة من المهام. بعد ثلاث سنوات، كان الناس الذين فعلوا مستويات معتدلة أو قوية من النشاط البدني أقل احتمالا للتعرض إلى مشاكل في الإدراك بشكل ملحوظ من أولئك الذين لم يمارسوا أي نشاط بدني أو حتى مارسوا النشاط البدني الخفيف.

ويضيف التقرير الأخير ان الأدلة العلمية أن النشاط البدني مرتبط بصحة الدماغ الأفضل. وقد تبين أن ممارسة التمرينات الرياضية تحسن تدفق الدم إلى الدماغ، والتي يمكن أن تحفز نمو أوعية دموية وخلايا جديدة. وقد تبين أيضاً أنها تخفض مخاطر تعرض الشخص إلى أمراض مزمنة مثل السكري والسمنة، والتي يمكن أن تؤثر سلباً في صحة الدماغ مع مرور الوقت. كما وجدت دراسة أخرى حديثة أن ممارسة قد تبطئ عملية الشيخوخة في الدماغ حتى عشر سنوات.