النساء اللواتي يمارسن الرياضة يتفادين الخرف بنسبة 90%!

قد يكون الخرف والألزهايمر من أكثر الأمراض الدماغية شيوعاً لدى كبار السن، ولكن الدراسات الحديثة أظهرت أن الحد من فرص تطوير مرض الزهايمر في وقت لاحق في الحياة هو أبسط مما تظن.

نعلم جميعًا أننا يجب أن نبقى نشيطين مع تقدمنا في العمر، لكن دراسة جديدة أعطتنا قوة دافعة أكبر للقيام بذلك، بعد أن اكتشفت أن النساء اللواتي كن ناشطات في الخمسينات من عمرهن، هن أقل عرضة بنسبة 90٪ تقريبًا للإصابة بالخرف في وقت لاحق من الحياة.

درس الباحثون من جامعة غوتنبيرغ في السويد 191 امرأة لمدة 44 سنة، وتتبعوا مستويات اللياقة البدنية والصحة المعرفية لديهن. صنفوا النساء إلى ثلاث مجموعات؛ اللواتي يتمتعن بمستوى لياقة عالية، معتدلة ومنخفضة.

على مدار 44 عامًا ، تم تطبيق اختبار للخرف عليهن ست مرات، ومن أصل 191 امرأة، 44 فقط أظهروا امكانية تطوير هذه الحالة. فقط 5 في المائة من النساء اللواتي لديهن نسبة عالية من اللياقة تطور لديهن مرض الخرف، في حين أن 25 في المائة من النساء اللواتي لديهن نسبة معتدلة من اللياقة و32 في المائة من النساء اللواتي يتمتعن بقدرات لياقة منخفضة، طورن هذا المرض. علاوة على ذلك ، إذا طورت النساء اللواتي تتمتع بنسبة عالية من اللياقة، هذا المرض، فسيأتي بعد عقد على الأقل من اللواتي لم يكن لائقات بدنيا.

هذه النتائج هي أقرب ما توصلت إليه الأبحاث للتأكد من أن تعزيز صحة القلب أمر حاسم أيضًا في مساعدة صحة الدماغ. هذه النتائج مثيرة لأنها من الممكن أن تؤدي تحسين لياقة الأشخاص القلبية في منتصف العمر وبذلك إلى تأخير أو حتى منعهم من الإصابة بالخرف.