

Ασπίδα κατά της γήρανσης

Τι προκαλεί η αερόβια γυμναστική στον εγκέφαλο

Δημοσίευση: 14 Νοε 2017, 12:54 | Τελευταία ενημέρωση: 14 Νοε 2017, 12:54



Η αερόβια γυμναστική μπορεί να βελτιώσει τη λειτουργία της μνήνης και να διατηρήσει τον εγκέφαλο υγιή καθώς μεγαλώνουμε, σύμφωνα με διεθνή μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο **NeuroImage**.

Στο πλαίσιο διεθνούς συνεργασίας, οι ερευνητές από το Εθνικό Ινστιτούτο Συμπληρωματικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου του Δυτικού Σίδνεϊ και το Τμήμα Ψυχολογίας και Ψυχικής Υγείας του Πανεπιστημίου του Μαντσεστερ, μελέτησαν τις επιπτώσεις της αερόβιας γυμναστικής στον ιππόκαμπο, περιοχή του εγκεφάλου που παίζει κίριο ρόλο στην μνήμη και άλλες εγκεφαλικές λειτουργίες.

Η εγκεφαλική υγεία φθίνει με την πάροδο της ηλικίας, με 5% εγκεφαλική συρρίκνωση ανά δεκαετία μετά την ηλικία των 40 ετών.

Μελέτες σε ποντίκια και αρουραίους έχουν δείξει ότι η σωματική άσκηση

αυξάνει το μέγεθος του ιππόκαμπου, αλλά τα αντίστοιχα δεδομένα για τους ανθρώπους μέχρι σήμερα ήταν αντικρουόμενα.

Η διεθνής επιστημονική ομάδα αξιολόγησε στοιχεία από 14 κλινικές μελέτες στις οποίες είχαν αναλυθεί εγκεφαλικές απεικονίσεις 737 ατόμων πριν και μετά από προγράμματα αερόβιας άσκησης ή σε ελεγχόμενες συνθήκες.

Το δείγμα αποτελούνταν από υγιή άτομα, ανθρώπους με γνωστική εξασθένηση, όπως η νόσος Αλτσχάιμερ και άτομα με κλινική διάγνωση ψυχικής νόσου, περιλαμβανομένης της κατάθλιψης και της σχιζοφρένειας. Η ηλικία τους κυμαινόταν από 24 έως 76 ετών, με μέσο όρο τα 66 έτη.

Οι ερευνητές εξέτασαν τις επιδράσεις της αερόβιας άσκησης, περιλαμβανομένου του στατικού ποδηλάτου, του βαδίσματος και του τρεξίματος σε διάδρομο. Η διάρκεια των παρεμβάσεων κυμαινόταν από από τρεις έως 24 μήνες, με 2-5 συνεδρίες ανά εβδομάδα.

Από την ανάλυση των στοιχείων προέκυψε ότι, ενώ η γυμναστική δεν είχε καμιά επίπτωση στον συνολικό όγκο του ιππόκαμπου, ωστόσο αύξανε το μέγεθος της αριστερής περιοχής του.

«Όταν αθλούμαστε παράγουμε την χημική ουσία που ονομάζεται εγκεφαλικός νευροτροφικός παράγοντας (BDNF), ο οποίος ενδεχομένως να βοηθά στην πρόληψη της επαγόμενης από την ηλικία φθοράς μειώνοντας την εκφύλιση του εγκεφάλου», εξηγεί ο κύριος συγγραφέας της μελέτης Τζόζεφ Φιρθ.

Και προσθέτει ότι, «η μελέτη δείχνει ότι αντί να αυξάνεται ο όγκος του ιππόκαμπου η γυμναστική βοηθά να επιβραδύνεται η μείωση του μεγέθους του εγκεφάλου. Με άλλα λόγια, η άθληση μπορεί να θεωρηθεί ένα πρόγραμμα συντήρησης του εγκεφάλου».

Μαίρη Μπιμπή
health.in.gr