28 Μαρτίου 2015

Η φυσική άσκηση ενισχύει τη μνήμη των ηλικιωμένων

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτο:naftemporiki.gr

Ένας χρόνος μέτριας αεροβικής σωματικής άσκησης, όπως το απλό περπάτημα ή το ανεβοκατέβασμα σκαλοπατιών, από ανθρώπους άνω των 55 ετών, είναι αρκετός για να αυξηθεί το μέγεθος του ιππόκαμπου στον εγκέφαλό τους, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική βελτίωση της μνήμης τους και γενικότερα του εγκεφάλου τους, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική μελέτη, που έρχεται να επιβεβαιώσει τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας.

Οι ερευνητές των πανεπιστημίων Πίτσμπουργκ, Ιλινόις, Ράις και Οχάιο, υπό τον καθηγητή ψυχολογίας Κερκ Έρικσον και τον Άρθουρ Κράμερ, διευθυντή του Ινστιτούτου Μπέκμαν, που δημοσίευσαν τη σχετική μελέτη στα «Πρακτικά» της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ (PNAS), σύμφωνα με το Γαλλικό Πρακτορείο, μελέτησαν 120 εθελοντές μεσήλικες, ηλικίας 55 – 80 ετών, που έκαναν καθιστική ζωή και δεν έπασχαν από άνοια.

Οι εθελοντές χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες, μια που άρχισαν να ασκούνται περπατώντας για 40 λεπτά την μέρα επί τρεις μέρες την εβδομάδα και μια που έκανε άλλες σωματικές ασκήσεις, όπως έκτασης («στρέτσινγκ»). Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι, μετά από ένα χρόνο, τα άτομα της πρώτης ομάδας που έκαναν αεροβική άσκηση, εμφάνισαν διόγκωση κατά 2,12% και 1,97% κατά μέσο όρο του αριστερού και δεξιού ιππόκαμπού τους αντίστοιχα, ενώ οι ίδιες περιοχές μειώθηκαν στη δεύτερη ομάδα κατά 1,40% και 1,43% αντίστοιχα.

«Αν και η ατροφία του ιππόκαμπου είναι τελικά σχεδόν αναπόφευκτη με το πέρασμα του χρόνου, δείξαμε ότι ακόμα και μια ήπια άσκηση επί ένα χρόνο μπορεί να αυξήσει το μέγεθος του ιππόκαμπου. Ο εγκέφαλος παραμένει εύπλαστος ακόμα και σε αυτή την ηλικία», δήλωσε ο Έρικσον. «Με μια περιορισμένη επένδυση χρόνου και προσπάθειας, μπορείτε να επιφέρετε δραστικές βελτιώσεις στην μνήμη και την υγεία του εγκεφάλου και να γυρίσετε ανάποδα το ρολόι του χρόνου κατά περίπου δύο χρόνια», πρόσθεσε ο Κράμερ. Και οι δύο ερευνητές συμφώνησαν ότι όσο πιο έντονη είναι η άσκηση, τόσο μεγαλύτερα είναι δυνητικά τα οφέλη.

Ο ιππόκαμπος είναι η εγκεφαλική περιοχή που σχετίζεται με την μακροπρόθεσμη μνήμη τόπων, ανθρώπων, γεγονότων και άλλων πραγμάτων. Είναι από τις πρώτες περιοχές που δείχνει σημάδια δυσλειτουργίας στη νόσο του Αλτσχάιμερ και εμφανίζει την πιο δραματική εκφύλιση στα γηρατειά, καθώς ο όγκος του ιππόκαμπου μειώνεται κατά 1% έως 2% κάθε χρόνο. Καθώς αυτό συμβαίνει, τα εγκεφαλικά κύτταρα συρρικνώνονται, κάνουν λιγότερες συνδέσεις μεταξύ τους και παράγουν λιγότερους νευροδιαβιβαστές, τις ουσίες που βοηθάνε στην επικοινωνία των νευρώνων και από τις οποίες εξαρτάται η καλή εγκεφαλική και νοητική λειτουργία.

Πηγή: tvxs.gr