Διαφάνεια
ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
Είδος: Εφημερίδα / Κύρια / Περιφερειακή / Ημερήσια / Ν.Καζάνης
Ημερομηνία: Τετάρτη, 16-04-2014
Σελίδα: 28
Μέγεθος: 267 cm ²
Μέση κυκλοφορία: Μη διαθέσιμη
Επικοινωνία εντύπου: 24630 21218

Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Το γρήγορο περπάτημα κάνει καλό στη μνήμη

Το γρήγορο περπάτημα για δύο ώρες την εβδομάδα βελτιώνει τη λειτουργία του εγκεφάλου στις γυναίκες και ενισχύει τη μνήμη σε όσες κινδυνεύουν από άνοια.

Σύμφωνα με μια έρευνα διάρκειας έξι μηνών που έγινε σε γυναίκες με πρώιμα προβλήματα μνήμης, βρήκε ότι η αεροβική γυμναστική αύξανε το μέγεθος του ιππόκαμπου, την περιοχή του εγκεφάλου που σχετίζεται με την ικανότητα μάθησης και τη μνήμη.

Καναδοί ερευνητές ισχυρίζονται ότι δεν είναι ποτέ πολύ αργά για να αρχίσει κανείς να ασκείται, βασιζόμενοι στις ολοένα αυξανόμενες ενδείξεις ότι η γυμναστική προωθεί την υγεία του εγκεφάλου.

Οι ερευνητές μελέτησαν τις επιπτώσεις διαφορετικών τύπων άσκησης στο μέγεθος του ιππόκαμπου στον εγκέφαλο, επειδή είναι πολύ ευαίσθητος στην επίδραση της γήρανσης και των νευρολογικών βλαβών.

Στο πείραμα συμμετείχαν 86 γυναίκες με μέτρια προβλήματα μνήμης (ήπια γνωστική εξασθένηση), οι οποίες εμφάνιζαν κοινό παράγοντα κινδύνου για άνοια, αναφέρει δημοσίευμα της Daily Mail.

Όλες ήταν ηλικίας από 70 έως 80 ετών και ζούσαν μόνες τους.

Οι γυναίκες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες και τους ανατέθηκαν διαφορετικές δραστηριότητες.

Η μία ομάδα έπρεπε να κάνει δύο ώρες την εβδομάδα αεροβικές ασκήσεις (γρήγορο περπάτημα), η δεύτερη ασκήσεις με αντιστάσεις (καθίσματα, προβολές και βάρη) και η τρίτη ομάδα ασκήσεις ισορροπίας και μυικής τόνωσης.

Οι ερευνητές κατέγραψαν το μέγεθος του ιππόκαμπου στον εγκέφαλό τους στην αρχή του πειράματος και μετά από έξι μήνες, σύμφωνα με την έκθεση που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό British Journal of Sports Medicine.

Αυτό που διαπίστωσαν ήταν ότι ο ιππόκαμπος σε όσες έκαναν αεροβικές ασκήσεις ήταν σημαντικά μεγαλύτερος σε σχέση με τις γυναίκες στις δύο άλλες ομάδες.

«Δεδομένων των ολοένα και αυξανόμενων αποδεικτικών στοιχείων για το πόσο ωφέλιμη είναι η άσκηση στη σωματική υγεία, αλλά και τη γνωστική λειτουργία του εγκεφάλου, θα πρέπει όλοι να αρχίσουν να την εντάσσουν στη ζωή τους, ανεξάρτητα από τα επίπεδα των γνωστικών τους λειτουργιών» ανέφερε η ερευνήτρια Dr Teresa Liu-Ambrose από το Τμήμα Φυσικοθεραπείας του πανεπιστημίου British Columbia στο Βανκούβερ.