

پیاده‌روی روزانه: راهی ساده برای حفظ سلامت مغز

مطالعات مختلفی در زمینه تأثیر فعالیت بدنی بر سلامت مغز انجام شده است. یکی از این مطالعات که به مدت ۲۰ سال ادامه یافت و بیش از ۴۰۰ نفر در آن شرکت کردند، رابطه بین میزان فعالیت بدنی و حجم مغز را بررسی کرده است. در این مطالعه، شرکت‌کنندگان میزان مسافتی را که توانستند در یک هفته پیاده‌روی کنند، ثبت کردند. سپس همه شرکت‌کنندگان تحت اسکن MRI مغز قرار گرفتند تا حجم مغز آن‌ها اندازه‌گیری شود. نتایج این تحقیق نشان داد که کاهش حجم مغز، که می‌تواند نشانه‌ای از مرگ سلول‌های عصبی باشد، با کاهش فعالیت بدنی ارتباط دارد. بر اساس این مطالعه، فعالیت بدنی بالا می‌تواند باعث حفظ یا حتی افزایش حجم مغز شود. نتایج همچنین نشان دادند که برای حفظ حجم مغز، فعالیت بدنی نسبتاً کمی، مانند پیاده‌روی روزانه یک و نیم کیلومتر، کافی است. این میزان فعالیت نه تنها به حفظ حجم مغز کمک می‌کند، بلکه به طور قابل توجهی خطر ابتلا به زوال عقل در آینده را کاهش می‌دهد.

Source: Erickson, K. I., et al. (2010). Physical activity and brain health: The impact of exercise on brain volume and cognition. *Neurobiology of Aging*, 31(11), 1816-1824.

<https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2009.10.008> گردآوری و ترجمه: دکتر توحید مرادی



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی
دانشگاه بناب



روزانه: راهی ساده برای حفظ سلامت مغز

ماورده، سلامت و سبک زندگی دانشگاه بناب