

دراسة: المشي المعتدل يبطئ تدهور الذاكرة ويحافظ على الإدراك



كشفت دراسة طبية حديثة أجراها باحثون في مستشفى "ماس جنرال برغهام" الأمريكي، اليوم الخميس، عن أن المشي المنتظم يُعد من أكثر الوسائل فاعلية في الوقاية من مرض الزهايمر وإبطاء تدهور القدرات الذهنية لدى كبار السن.

وبحسب ما نشرته مجلة "نيتشر ميديسن" العلمية، تابعت الدراسة أكثر من 300 شخص مسن على مدى 14 عامًا، وتبين أن الذين يمشون بانتظام بمعدل يتراوح بين 5000 إلى 7500 خطوة يوميًا، سجلوا تراجعًا أبطأ في مهارات الذاكرة والتفكير مقارنةً بأقرانهم الأقل نشاطًا.

وأوضح الباحثون أن: "النشاط البدني المعتدل، حتى وإن كان لفترات قصيرة، يحقق فارقًا واضحًا في حماية الدماغ من التغيرات العصبية المبكرة المرتبطة بمرض الزهايمر"، مؤكدين أن: "التمارين لم تمنع تراكم بروتين "بيتا أميلويد" في الدماغ، لكنها ساهمت في إبطاء نمو بروتين "تاو" المسؤول عن تدمير الخلايا العصبية".

وقالت المشرفة على الدراسة، الدكتورة ويندي ياو: "بينما نسعى لتطوير علاجات دوائية جديدة، لا يمكن التقليل من أهمية نمط الحياة النشط، إذ يمكن لكل شخص أن يسهم من خلال خطوات بسيطة يومية في تعزيز صحة دماغه".

ويُقدّر أن نحو سبعة ملايين أمريكي يعانون حاليًا من الزهايمر، مع توقعات بأن يتضاعف العدد بحلول عام 2060، بحسب تقرير شبكة "يو بي آي" للأخبار.