



نخيل نيوز - متابعة

أظهرت دراسة حديثة، أجراها فريق من علماء المركز الطبي بجامعة فاندربيلت في ناشفيل، تأثيرات طويلة الأمد لبعض العوامل المرتبطة بنمط الحياة على صحة الدماغ، خاصة في ما يتعلق بالزهايمر. وكشفت الدراسة أن الجلوس أو الاستلقاء لفترات طويلة قد يزيد من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر، حتى وإن كانت ممارسة التمارين الرياضية جزءاً من روتين الفرد اليومي. ولطالما أوصى الخبراء بممارسة 150 دقيقة من التمارين الرياضية أسبوعياً للتقليل من المخاطر الصحية المرتبطة بالجلوس لفترات طويلة، مثل العمل المكتبي أو مشاهدة التلفزيون. ولكن الدراسة الأمريكية تؤكد أن النشاط البدني في أوقات الفراغ لا يقي من مرض الزهايمر إذا كانت فترات الجلوس طويلة. وتابع العلماء أكثر من 400 شخص تزيد أعمارهم عن 50 عاماً ولم يعانون من الخرف في بداية الدراسة. وطلب من المشاركين ارتداء جهاز قياس النشاط البدني على مدار أسبوع كامل، ثم قورنت نتائج النشاط مع اختبارات الأداء الإدراكي وفحوصات الدماغ التي أجريت على مدار السبع سنوات التالية. وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يقضون وقتاً أطول في الجلوس يعانون من انخفاض أكبر في حجم "الحصين"، وهو جزء من الدماغ مهم للذاكرة والتعلم. وهذه الظاهرة تتسارع بشكل خاص لدى المصابين بمرض ألزهايمر، حتى وإن كانوا يمارسون التمارين الرياضية بانتظام. كما تبين أن الأشخاص الذين يحملون الجين ٥٥-٥٥، الذي يعد من العوامل الوراثية المهمة للإصابة بمرض الزهايمر، هم أكثر عرضة لهذه المخاطر. وهذا الجين يزيد احتمال الإصابة بالمرض عشرة أضعاف، ويحمله حوالي واحد من كل 50 شخصاً. وأوصت الدكتورة ماريسا غونيات، المعدة الرئيسية للدراسة، بأهمية تقليل وقت الجلوس، حتى بالنسبة للأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام. وقالت: "إن تقليل وقت الجلوس لا يقل أهمية عن ممارسة الرياضة اليومية في تقليل خطر الإصابة بمرض الزهايمر". وأضافت البروفيسورة أنجيلا جيفرسون، المعدة المشاركة في الدراسة، أن "النتائج تظهر أهمية أخذ فترات راحة من الجلوس طوال اليوم والتحرك بشكل دوري لتحفيز الدماغ". وفي حين أن الدراسة لم تتمكن من تحديد السبب الدقيق وراء زيادة خطر الإصابة بالزهايمر نتيجة الجلوس المطول، اقترح

نخيل نيوز

العلماء أن الخمول قد يعطل تدفق الدم إلى الدماغ، وقد يؤدي هذا على المدى الطويل إلى تغييرات هيكلية في الدماغ تساهم في تطور مرض الزهايمر.