

# الرياضة تحمي كبار السن من الزهايمر وتحسن صحة أدمغتهم

## كبار السن يؤدون بشكل أفضل في اختبارات الذاكرة بعد أشهر من التمارين



### النشاط الرياضي يحسن الصحة العقلية لكبار السن

الزهايمر. ويُعد النشاط البدني واحدًا من عوامل الخطر القابلة للتعديل المعروفة ذات الصلة بمرض الخرف. وفصلا عن هذا فإن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لها دور في مقاومة عوامل الخطر الأخرى لداء الزهايمر مثل الاكتئاب والسمنة.

ومن بين الفوائد المرجوة لممارسة التمارين الرياضية عدة مرات بالأسبوع لمدة 30 إلى 60 دقيقة في كل مرة، الحفاظ على قوة التفكير ومهارات الاستدلال والتعلم لدى الأشخاص الأصحاء، وتحسين الذاكرة ومهارات الاستدلال والحكم على الأمور ومهارات التفكير (المهارات المعرفية) لدى من يعانون من درجة خفيفة من مرض الزهايمر أو قصور بسيط في الإدراك، وكذلك تأخير بداية الإصابة بمرض الزهايمر لدى الأفراد المعرضين لخطر الإصابة بهذا المرض أو إبطاء تفاقمه، وزيادة حجم جزء الدماغ المرتبط بتكوين الذاكرة المعروف باسم قِربن أومن.

ويشير الباحثون إلى أن الأنشطة البدنية لا يقتصر نفعها على الحفاظ على تدفق الدم إلى الدماغ فحسب، بل تسهم كذلك في زيادة نسبة المواد الكيميائية التي تقي الدماغ وتحميه. وتفيد الأنشطة البدنية إلى حد ما في مقاومة التدهور الطبيعي الذي يحدث في وظائف الاتصال بالدماغ مع تقدم السن.

كما شددت دراسة جديدة على أهمية الدور الذي تؤديه ممارسة التمارين الرياضية في الوقاية من مرض الزهايمر الذي يصيب حوالي 35 مليون شخص على مستوى العالم.

الشيخوخة الطبيعية، فإن الحصول على هذه الأنواع من التحسينات أمر مهم. وقال "نكتشف جميعاً أننا نفقد قليلاً من الناحية العقلية والجسدية مع تقدمنا في العمر، لكن حتى إذا بدأت برنامجاً للتمارين في وقت لاحق من الحياة، فقد تكون الفائدة التي تعود على دماغك هائلة".

وأشار إلى أن التمارين الهوائية تجعل الدم يتحرك عبر الجسم ويبدو أنها تدفعه أيضاً إلى الانتقال إلى الدماغ، لاسيما مناطق الطلاقة اللفظية والوظيفة التنفيذية.

وقال المؤلف الرئيسي للدراسة "قد تكون نتائجنا مهمة خاصة بالنسبة إلى كبار السن المعرضين لخطر الإصابة بمرض الزهايمر وغيره من الخرف وأمراض الدماغ".

وأشار إلى أن ممارسة الرياضة تقي من فقدان الذاكرة وتحسن المهارات المعرفية، إضافة إلى فوائدها المعروفة للصحة البدنية والعقلية، ومنها

خض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وداء السكري، وتقوية العظام والعضلات، إلى جانب التقليل من التوتر. ويؤكد خبراء اللياقة البدنية أن المواظبة على ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام تعود بالنفع على الدماغ،

فقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يمارسون الأنشطة البدنية باستمرار يقل احتمال تعرضهم إلى تدهور الوظائف العقلية، كما يقل خطر إصابتهم بمرض

الدماغ وتحسن بشكل خاص المهارات اللفظية وكذلك الذاكرة والحدة العقلية. كما وجد الباحثون أنه بعد 6 أشهر من التمرين تحسن المشاركون بنسبة 5.7 في المئة في اختبارات الذاكرة العقلية. وأكد بولين أنه في الوقت الذي يُتوقع أن تنخفض هذه الخصائص بسبب

التمارين الرياضية. وشارك في الدراسة 206 من البالغين الذين بدأوا ممارسة التمارين لمدة ستة أشهر، أكثر من أربعة أيام في الأسبوع بكتامة معتدلة، أو يومين في الأسبوع بكثافة عالية.

وتحسن المشاركون بنسبة 5.7 في المئة في اختبارات المرونة العقلية، كما زادت الطلاقة اللفظية التي تختبر مدى سرعة استرداد المعلومات لديهم بنسبة 2.4 في المئة وذلك بعد 6 أشهر من التمارين.

وقال مؤلف الدراسة الدكتور مارك بولين إن تعزيز المهارات اللفظية لدى المشاركين يشبه ذلك الذي شوهد لدى شخص أصغر من هذا العمر بخمس سنوات.

وقبل 6 أشهر من التمارين الهوائية (الأيروبيك) وبعدها، تم قياس متوسط ذروة تدفق الدم إلى الدماغ باستخدام الموجات فوق الصوتية، وتكرر الاختبار البدني في ثلاثة أشهر، وفي نهاية الأشهر الستة ارتفع تدفق الدم من متوسط 51.3 سم في الثانية إلى متوسط 52.7 سم في الثانية، بزيادة 2.8 في المئة.

وقال بولين إن الزيادة في تدفق الدم ارتبطت بعدد من التحسينات المتواضعة ولكنها مهمة في جوانب التفكير التي عادة ما تنخفض مع تقدمنا في العمر. وأوضح أن التمارين القوية التي تدوم ستة أشهر قد تضخ الدم إلى مناطق في

تشير الدراسات الحديثة إلى أهمية الرياضة في الوقاية من الزهايمر والتقليل من الإصابة بمرض الخرف، ذلك أن التمارين الرياضية تساعد على ضخ الدم إلى مناطق في الدماغ فتحسن بشكل خاص المهارات اللفظية وكذلك الذاكرة والحدة العقلية. وينصح خبراء اللياقة البدنية بضرورة ممارسة الرياضة من أجل تحسين صحة الدماغ.

البرتا (كندا) - يؤكد خبراء اللياقة البدنية على أهمية ممارسة التمارين الرياضية في حياة كبار السن، فهي تساعد على الوقاية من الخرف وتحسن صحة أدمغتهم مع مرور الوقت.

ووجدت دراسة جديدة أجراها باحثون من جامعة كالغاري الكندية أن ممارسة الرياضة لدى كبار السن يمكن أن تساعد في تعزيز صحة الدماغ، ما يقيه من خطر الإصابة بمرض الزهايمر. كما كشفت الدراسة أن كبار السن يؤدون بشكل أفضل في اختبارات التفكير

والذاكرة بعد ستة أشهر فقط من ممارسة التمارين الرياضية. وشارك في الدراسة 206 من البالغين الذين بدأوا ممارسة التمارين لمدة ستة أشهر، أكثر من أربعة أيام في الأسبوع بكتامة معتدلة، أو يومين في الأسبوع بكثافة عالية.

وتحسن المشاركون بنسبة 5.7 في المئة في اختبارات المرونة العقلية، كما زادت الطلاقة اللفظية التي تختبر مدى سرعة استرداد المعلومات لديهم بنسبة 2.4 في المئة وذلك بعد 6 أشهر من التمارين.

وقال مؤلف الدراسة الدكتور مارك بولين إن تعزيز المهارات اللفظية لدى المشاركين يشبه ذلك الذي شوهد لدى شخص أصغر من هذا العمر بخمس سنوات.

وقبل 6 أشهر من التمارين الهوائية (الأيروبيك) وبعدها، تم قياس متوسط ذروة تدفق الدم إلى الدماغ باستخدام الموجات فوق الصوتية، وتكرر الاختبار البدني في ثلاثة أشهر، وفي نهاية الأشهر الستة ارتفع تدفق الدم من متوسط 51.3 سم في الثانية إلى متوسط 52.7 سم في الثانية، بزيادة 2.8 في المئة.

وقال بولين إن الزيادة في تدفق الدم ارتبطت بعدد من التحسينات المتواضعة ولكنها مهمة في جوانب التفكير التي عادة ما تنخفض مع تقدمنا في العمر. وأوضح أن التمارين القوية التي تدوم ستة أشهر قد تضخ الدم إلى مناطق في

# رياضة قوة التحمل تقوي جهاز المناعة وتحمي من العدوى

زيارة الطبيب قبل البدء بأي نشاط جسماني للتأكد من جاهزية الجسم لمثل هذا النشاط. وأكد فانك على أهمية ممارسة رياضة قوة التحمل بما يتناسب مع الحالة الجسدية لكل شخص، وذلك بغاية التمتع بفوائدها. وقال موضحاً "يستفيد الأشخاص المبتدئون في ممارسة الرياضة من هذه الرياضات، عندما يُمارسونها بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً لمدة ثلاثين دقيقة في كل مرة".

وأضاف أن من لا يجد في نفسه القدرة على ممارسة رياضات قوة التحمل في الهواء الطلق، يمكنه تحقيق نفس الاستفادة من خلال ممارستها في صالات اللياقة البدنية أو داخل المنزل، كالتدريب مثلاً على الدراجة الرياضية أو جهاز الجري أو جهاز التجديف.

ويعد المشي من التمارين المهمة للقلب ولزيادة قوة التحمل، والذي يتجاهله الكثيرون في العادة، وينصح يومياً بممارسة المشي السريع لمدة ثلاثين دقيقة على جلستين، ويساعد المشي أيضاً على إطلاق هرمون السعادة والتقليل من الضغط النفسي.

كما يزيد الركض من معدل ضربات القلب بمقدار أسرع من المشي، ويحدد إن كان الشخص مبتدئاً أن يمارس المشي لمدة دقيقتين ثم الركض لمدة دقيقتين آخرين وهكذا لحين إكمال 30 دقيقة من التمارين.

وتساعد رياضات قوة التحمل على حرق الدهون. وتصل عملية حرق الدهون إلى ذروتها أثناء التمرين والتدريب على جريعات عالية من التحمل والصبور على ذلك، حيث إن الأحماض تنقل المنتجات الدهنية مباشرة إلى العناصر المفيدة في بناء عضلات الجسم وزيادة قوة بناء العضلات، وبالتالي تقلل من فرصة الإصابة بأمراض السمنة ومخاطرها المتعددة.

ويؤدي اكتساب القدرة على التحمل إلى منع نقص تيلوميرات الحمض النووي لدى البشر مع تقدم العمر. وهذه العملية ليست مفيدة فقط في تأخير عملية الشيخوخة وعلاماتها بل إنها تؤدي أيضاً إلى مكافحة السرطان والاضطرابات الصحية المرتبطة بالشيخوخة وجميع أمراض الشيخوخة.

ويمكن للمئات الناتجة عن التمارين الطويلة ومهارات الصبر المكتسبة أن تعطي الفرد فرصة جيدة للتعامل مع الإجهاد والإرهاق، من خلال ربط جميع أنظمة الجسم بالطرق الأكثر إنتاجية وإفادة، ويمكن لهذا التواصل البيولوجي الإيجابي أن يساعد في تقليل الشعور بالقلق من خلال استراتيجيات التكيف الداخلية الصلبة التي تتفاعل داخل الجسم والعقل طوال اليوم.

برلين - يؤكد خبراء الرياضة واللياقة البدنية أن رياضات قوة التحمل مثل المشي والجري والسباحة تحافظ على جهاز المناعة وتساعد على تقويته بما يجعله قادراً على الصمود أمام أنواع عديدة من الفيروسات. كما أجمعوا على أن رياضات قوة التحمل تعمل على تحسين خلايا مناعية معينة وتقي من انتشار العدوى، ودعوا إلى ممارستها باعتدال.

وقال البروفيسور الألماني إنجو فروبوزه إن رياضات قوة التحمل مثل المشي والجري وركوب الدراجات الهوائية والسباحة تعمل على تقوية جهاز المناعة، ومن ثم تقي من الإصابة بالعدوى.

وأضاف الأستاذ بجامعة كولن الرياضية أنه ينبغي ممارسة هذه الرياضات باعتدال وبنوع مبالغ، وإلا فإنها ستؤدي إلى نتائج عكسية، موضحاً أنه يمكن الاستدلال على الممارسة المعتدلة من خلال القدرة على تحييز أطراف الحديث أثناء الممارسة دون مشقة.

**رياضات قوة التحمل تعمل على تحسين خلايا مناعية معينة وتقي من انتشار العدوى، ومطلوب ممارستها باعتدال**

كما أشار ماركوس فانك، المحاضر بالجامعة الألمانية للوقاية والإدارة الصحية بمدينة زاربروكين، إلى أن ممارسة رياضات قوة التحمل تعود بالفائدة بصفة خاصة على الأشخاص الذين تراجع كفاءة جهازهم المناعي نتيجة تقدمهم في السن أو تعرضهم للضغوط اليومية.

وتعرف قوة التحمل على أنها مظاهر القوة والطاقة التي تتبجح للفرد تحمل جهد بدني أو عقلي لفترة طويلة من الزمن، وتؤدي زيادة هذه القوة إلى زيادة تحمل العبء وعدم الراحة والجهود الناتج عن ممارسة الفرد للنشاط ما، كما أن زيادتها تؤدي إلى تقليل التعرض للتعب والإعياء، ويمكن القول بأن التحمل يقلل من الطاقة المبذولة لأداء الأنشطة اليومية.

وبحسب خبراء اللياقة البدنية يجب ممارسة تمارين تقوية عضلة القلب والتي تساعد جميعها على زيادة قوة التحمل بما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً، وهو ما يوازي 30 دقيقة على مدار 5 أيام في الأسبوع. ولأن ممارسة التمارين أو الرياضة تعد أمراً شاملاً، أي يمكن توزيع الأرقام السابقة على مدار الأسبوع للحصول على نفس النتائج، كما يجب التنويه إلى ضرورة



**الأشخاص الذين يمارسون الأنشطة البدنية باستمرار يقل احتمال تعرضهم إلى تدهور الوظائف العقلية، كما يقل خطر إصابتهم بالزهايمر**



# قلة الحركة تعيق عملية حرق الدهون



بطء التمثيل الغذائي لا يساعد على خسارة الوزن

خلال التغذية الصحية، التي تتسم بالتنوع والتوازن، والمواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية، بالإضافة إلى أخذ قسط كافٍ من النوم ومحاربة التوتر النفسي من خلال ممارسة تقنيات الاسترخاء كاليوغا والتأمل.

ورغم ظن البعض أن أنواع الأطعمة والمشروبات قد يكون لها تأثير على زيادة معدل الأيض وعمليات التمثيل الغذائي والحرق في الجسم مثل الشاي الأخضر والقهوة والزنجبيل والقرفة والتوابل الحارة، إلا أن الأدلة حول هذه الحقائق ما تزال إلى الآن غير كافية وغير قوية وليس لها أثر مباشر، وقد تكون استجابة كل شخص لكل نوع من الأنواع السابقة مختلفة عن الآخر.

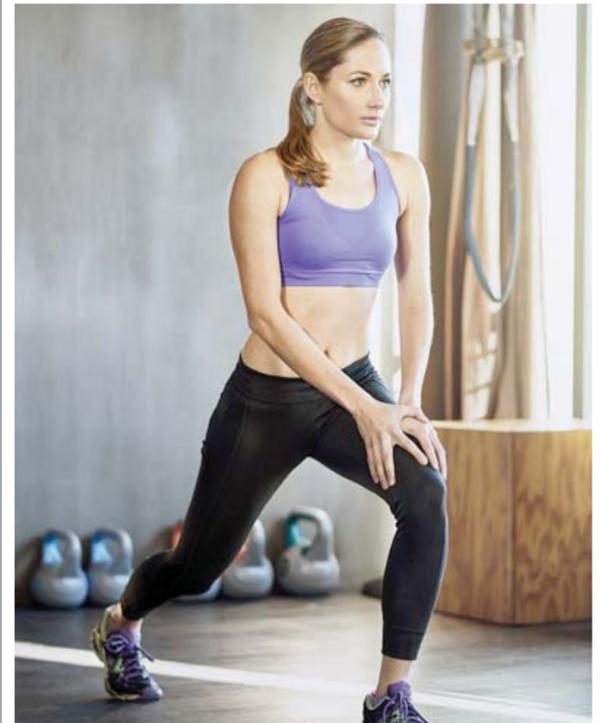
ويؤكد خبراء التغذية أنه إذا كان الشخص يعتقد أنه ممن لديهم عمليات أيض بطيئة، فإن مجرد تحكمه في عدد السعرات الحرارية التي تحرق من خلال النشاط البدني سيساعده، فكلما كان أكثر نشاطاً كلما أحرق كمية أكبر من السعرات الحرارية.

برلين - قال المركز الاتحادي للتوعية الصحية إن بطء الأيض (التمثيل الغذائي) يعد أحد الأسباب الرئيسية لعدم خسارة الوزن.

وأوضح المركز الألماني أن بطء الأيض يرجع إلى أسباب عدة أبرزها قلة الحركة، التي تتسبب في بطء وحمول حركة الأمعاء. كما تعد الحميات الصارمة مثل حمية الليمون القاسية أحد الأسباب المؤدية إلى بطء الأيض.

ويعد التوتر النفسي أيضاً أحد أبرز أسباب بطء الأيض؛ حيث يتسبب هرمون التوتر "الكورتيزول" في إعاقة عملية حرق الدهون.

وتندرج قلة النوم أيضاً ضمن أسباب بطء الأيض؛ حيث تتسبب قلة النوم في حرمان الجسم من عمليات التجدد، التي تحدث أثناء النوم. ويمكن الاستدلال على بطء الأيض من خلال ملاحظة بعض العلامات مثل زيادة الوزن والتعب المستمر واعتلال المزاج والصداق المتكرر، إلى جانب جفاف البشرة وتساقط الشعر. ويمكن تنشيط عملية الأيض من



رياضة قوة التحمل تقلل التعرض للتعب والإعياء