

Exercițiile fizice efectuate în mod regulat pot contribui la reducerea deteriorării creierului odată cu înaintarea în vârstă, informează Xinhua citând rezultatele unui studiu de referință realizat în Australia.

Cercetarea, publicată marți de Institutul Național pentru Medicină Complementară din Australia (NICM) al Universității de Vest din Sydney, a demonstrat că exercițiile fizice de tip aerob pot îmbunătăți în mod semnificativ sănătatea regiunii stângi a hipocampului.

Hipocampusul este zona din creier responsabilă de consolidarea informației din memorie de scurtă durată în memorie de lungă durată.

În mod obișnuit, volumul creierului scade cu aproximativ 5% la fiecare deceniu începând de la 40 de ani.

Cu toate că oamenii de știință nu au putut dovedi faptul că exercițiile fizice măresc volumul creierului, aceștia au descoperit că sănătatea emisferei stângi este îmbunătățită prin astfel de activități efectuate în mod regulat.

"În timpul activității fizice este produsă o substanță numită factor neurotrofic derivat din creier (BDNF), ce poate contribui la prevenirea declinului asociat înaintării în vârstă prin reducerea deteriorării creierului", a explicat prin intermediul unui comunicat de presă Joseph Firth, unul dintre autorii principali ai studiului.

"Informațiile noastre au arătat că mai degrabă decât creșterea dimensiunii hipocampusului, principalele 'beneficii pentru creier' se datorează faptului că exercițiile aerobe încetinesc scăderea volumului creierului. Cu alte cuvinte, exercițiile fizice pot fi considerate un program de întreținere pentru creier", a adăugat acesta.

În colaborare cu Universitatea din Manchester din Marea Britanie, echipa lui Firth a examinat rezultatele a 14 studii clinice care au analizat efectele programelor de exerciții fizice asupra volumului creierului.

Creierul studiat aparținea unor participanți între 24 și 76 de ani, vârsta medie fiind de 66 de ani.

Studiile clinice au inclus 737 de scanări tomografice ale creierelor unei varietăți de persoane, sănătoase, cu boli mintale și cu dizabilități cognitive precum boala Alzheimer, precizează sursa citată.

AGERPRES