

Američko znanstveno istraživanje pokazalo je da i umjerena fizička aktivnost može usporiti znakove starenja mozga.

Ljudski mozak s godinama uobičajeno se smanjuje i njegov volumen smanjuje se oko 0,2 posto godišnje do 60. godine života a intenzivnije smanjivanje mozga povezano je s kognitivnim problemima, navodi tim Nicole Spartano s medicinskog fakulteta sveučilišta Boston u časopisu JAMA Network Open.

Njihovo novo istraživanje provedeno na sredovječnim osobama otkrilo je da je svaki dodatni sat proveden u laganoj fizičkoj aktivnosti povezan s 0,22 posto većim volumenom mozga. Provesti 10 do 19 minuta dnevno u umjerenim tjelesnim aktivnostima poput oštrijeg hoda povezano je s 0,29 posto većim volumenom mozga u usporedbi s manje od 10 minuta dnevno laganih aktivnosti.

Te razine aktivnosti manje su od onog što se preporučuje kao minimum potreban postizanje značajnih zdravstvenih dobrobiti. U preporukama se uobičajeno navodi da bi odrasle osobe trebale tjedno najmanje 150 minuta provesti u umjereno intenzivnim tjelesnim aktivnostima (oko 21 minute dnevno), ili 75 minuta tjedno intenzivnog vježbanja te najmanje 10.000 koraka dnevno.

U novom istraživanju osobe koje su prohodale najmanje 7500 koraka dnevno imale su veći volumen mozga u odnosu na osobe koje su prohodale manje od 7500 koraka dnevno.

Znanstvenici procjenjuju da je svaki dodatni sat lagane tjelesne aktivnosti povezan s 1,1 godina manje starenja mozga iako upozoravaju da zbog mladosti ispitanika možda procjene nisu točne.

Također su uočili da veza između razine aktivnosti, broja koraka i volumena mozga nisu konzistentne a male koristi sustavno su uočene tek kod najvećih razina napora.

Za potrebe istraživanja znanstvenici su angažirali 2354 sredovječnih dobrovoljaca kojima je mjerena potrošnja energije i broj koraka. Uz pomoć magnetske rezonancije procijenjen je volumen njihova mozga u odnosu na volumen lubanje.

“Ne bi trebalo biti mnogo prostora u lubanji koji nije ispunjen moždanim tkivom. Ako vidimo mnogo praznog prostora to sugerira da se mozak smanjio i to može biti povezano s demencijom”, kaže Spartano za Reuters.

Otkriće da je najmanja razine fizičke aktivnosti povezana s manjim volumenom mozga čak i u srednjim godinama sugerira “da neke odrasle osobe ulaze u starije godine s manjim volumenom mozga što ih dovodi u nepovoljniji položaj u pogledu održavanja ionako smanjenog moždanog tkiva”, navodi se u radu.

Yaakov Stern, profesor neuropsihologije na sveučilištu Columbia u New Yorku koji nije bio uključen u istraživanje ukazuje na to da je istraživanjem proučavana samo veza između fizičkih aktivnosti i volumena mozga a ne i kognitivnih funkcija i rizika za demenciju. Napominje da su potrebna dodatna istraživanja kako bi se to razjasnilo. (Hina)

I umjerena fizička aktivnost može pomoći održavanju mozga mladim

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Subota, 18 Svibanj 2019 09:54

Objavljeno: Subota, 18 Svibanj 2019 09:54

