

ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΓΙΑ ΜΥΑΛΟ... ΞΥΡΑΦΙ (της Θεοδώρας Τσώλη)



Η αεροβική άσκηση συνδέεται με μεγαλύτερο μέγεθος του ιππόκαμπου του εγκεφάλου

Η αεροβική άσκηση όπως το ζωηρό περπάτημα φάνηκε να επιβραδύνει τη συρρίκνωση του ιππόκαμπου του εγκεφάλου στις ηλικιωμένες γυναίκες. Το ζωηρό περπάτημα επί δύο ώρες την

εβδομάδα μπορεί να ενισχύσει τη νοητική κατάσταση γυναικών που αντιμετωπίζουν κίνδυνο άνοιας, σύμφωνα με канаδούς ερευνητές.

Αύξηση του μεγέθους του ιππόκαμπου

Μελέτη που διήρκεσε έξι μήνες και η οποία διεξήχθη σε γυναίκες με πρώιμα προβλήματα μνήμης έδειξε ότι η αεροβική άσκηση αυξάνει το μέγεθος του ιππόκαμπου, της περιοχής του εγκεφάλου που εμπλέκεται στη μάθηση και στη μνήμη.

Οι ερευνητές από το Τμήμα Φυσικοθεραπείας στο Πανεπιστήμιο της Βρετανικής Κολομβίας στο Βανκούβερ μελέτησαν την επίδραση διαφορετικών τύπων άσκησης στο μέγεθος του ιππόκαμπου και αυτό διότι η συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου είναι άκρως ευάλωτη απέναντι στη γήρανση και στις νευρολογικές βλάβες.

Η κλινική δοκιμή περιελάμβανε 86 γυναίκες με ήπια γνωστική διαταραχή, η οποία θεωρείται προάγγελος της άνοιας. Οι γυναίκες που ήταν ηλικίας 70-80 ετών χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες. Η πρώτη ομάδα έκανε δύο φορές την εβδομάδα έντονο περπάτημα επί μία ώρα. Η δεύτερη ομάδα ακολούθησε πρόγραμμα προπόνησης αντίστασης (βαθιά καθίσματα, άρση βαρών, προβολές) και πάλι δύο φορές την εβδομάδα από μία ώρα τη φορά, ενώ η τρίτη ομάδα γυναικών (ομάδα ελέγχου) ακολούθησε πρόγραμμα ασκήσεων ίδιας διάρκειας που αφορούσε την ισορροπία και την

τόνωση των μυών.

Το μέγεθος του ιππόκαμπου μετρήθηκε στην αρχή και στο τέλος της εξάμηνης περιόδου παρακολούθησης, σύμφωνα με δημοσίευση στο επιστημονικό έντυπο «British Journal of Sports Medicine».

Μέσω μαγνητικής τομογραφίας

Από το σύνολο των εθελοντριών 29 υποβλήθηκαν σε μαγνητική τομογραφία πριν από την έναρξη της μελέτης και αφότου αυτή τελείωσε. Η εξέταση αποκάλυψε ότι ο ιππόκαμπος των γυναικών που είχαν ακολουθήσει το πρόγραμμα της αερόβιας άσκησης (ζωηρό περπάτημα) ήταν σημαντικά μεγαλύτερος από εκείνον των γυναικών των άλλων δύο ομάδων. Μάλιστα η διαφορά ήταν ελαφρώς μεγαλύτερη μεταξύ των γυναικών της αεροβικής και των γυναικών της ομάδας ελέγχου αλλά παρέμενε σημαντική και σε ό,τι αφορούσε τη σύγκριση με τις γυναίκες των ασκήσεων αντίστασης.

Παράλληλα οι ειδικοί εκτίμησαν τη λεκτική μνήμη και την ικανότητα μάθησης των εθελοντριών πριν από την έναρξη του προγράμματος ασκήσεων και μετά το πέρας του με χρήση ενός ειδικού τεστ. Τα αποτελέσματα τους εξέπληξαν καθώς υπήρξαν ενδείξεις σχετικά με το ότι το μεγαλύτερο μέγεθος του ιππόκαμπου σχετιζόταν με ελαφρώς χειρότερες επιδόσεις στη μάθηση και στη μνήμη.

Ωστόσο, σύμφωνα με την επικεφαλής της μελέτης δρα **Τερέζα Λιου-Αμπρόζ**, η σχέση μεταξύ του όγκου του εγκεφάλου και των γνωστικών επιδόσεων είναι πολύπλοκη και απαιτεί περαιτέρω έρευνες.

Επιβράδυνση της συρρίκνωσης

Η ειδικός τόνισε ότι τουλάχιστον η αεροβική άσκηση φαίνεται να επιβραδύνει τη συρρίκνωση του ιππόκαμπου και να διατηρεί τον όγκο του σε γυναίκες που αντιμετωπίζουν υψηλό κίνδυνο άνοιας. *«Με δεδομένα τα συνεχώς αυξανόμενα στοιχεία που δείχνουν ότι η άσκηση είναι ευεργετική για την υγεία του εγκεφάλου, η φυσική δραστηριότητα πρέπει να αποτελεί μια μόνιμη σύσταση για όλους τους ηλικιωμένους, ασχέτως της γνωστικής κατάστασής τους»* είπε

η δρ Λιου-Αμπρόζ.

Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι η τακτική σωματική άσκηση μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο άνοιας, ενώ άλλες έχουν επικεντρωθεί στην εγκύμναση του εγκεφάλου μέσω δραστηριοτήτων όπως τα σταυρόλεξα, τα παιχνίδια με τράπουλα και οι ασκήσεις σε υπολογιστή.

Επιβεβλημένος ο υγιεινός τρόπος ζωής

Σχολιάζοντας τα νέα ευρήματα η δρ **Λόρα Φιπς** από το Ιδρυμα Alzheimer's Research UK ανέφερε: «Υπάρχουν ολοένα και περισσότερα στοιχεία που μαρτυρούν ότι η τακτική άσκηση μπορεί να κρατήσει υγιή τον εγκέφαλό μας καθώς μεγαλώνουμε. Η νέα μικρού εύρους κλινική δοκιμή έδειξε ότι η αεροβική άσκηση, όπως το έντονο περπάτημα, μπορεί να αυξήσει το μέγεθος μιας περιοχής του εγκεφάλου που εμπλέκεται στη μνήμη και στη μάθηση, δεν διερεύνησε όμως τις μακροπρόθεσμες επιδράσεις αυτής της αλλαγής στην καθημερινότητα των εθελοντριών».

Η δρ Φιπς προσέθεσε ότι ήταν αναπάντεχο το εύρημα σχετικά με τις χειρότερες επιδόσεις στα τεστ μνήμης στα άτομα με μεγαλύτερο μέγεθος ιππόκαμπου. «Η πιθανή αυτή σύνδεση μαρτυρεί ότι η σχέση μεταξύ του όγκου του εγκεφάλου και της μνήμης είναι πολύπλοκη» υπογράμμισε η ειδικός και κατέληξε ότι ώσπου να ανακαλύψουμε τους ακριβείς μηχανισμούς που συνδέουν το μέγεθος περιοχών του εγκεφάλου με τη μνήμη υπάρχουν πράγματα που μπορούμε όλοι να κάνουμε σε καθημερινή βάση ώστε να διατηρήσουμε κατά το δυνατόν μυαλό... ξυράφι. «Είναι σημαντικό να ακολουθούμε ισορροπημένη διατροφή, να γυμναζόμαστε τακτικά, να μην καπνίζουμε, να διατηρούμε φυσιολογικό βάρος και να έχουμε την αρτηριακή πίεσή μας και τη χοληστερόλη μας υπό έλεγχο».

Θεοδώρα Τσώλη

Πηγή/φωτό: Το Βήμα