

## المشي يبطئ تلف الدماغ



ناقش المشاركون في الاجتماع السنوي لجمعية الطب الإشعاعي في أمريكا الشمالية أخيراً، ثلاث دراسات جديدة حول تقنيات التصوير التي من شأنها إظهار تأثير ممارسة الرياضة على الأجسام والعقول. وأظهرت الدراسات أن المشي ربما يسهم في إبطاء التدهور الإدراكي لدى البالغين، الذين يعانون من تلف في أعصاب الإدراك، ومرض الزهايمر، فضلاً عن أنه مفيد جداً لأدمغة البالغين الأصحاء. ففي إحدى الدراسات التي ما تزال جارية منذ 20 عاماً، تم رصد المشاركين من خلال المسافات التي يمشونها كل أسبوع، وأخذت قياسات حجم الدماغ لديهم باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي، واختبرت قدراتهم العقلية، باستخدام امتحان خاص يقيس التدهور المعرفي. وتابع الباحثون الآن 426 شخصاً، منهم 299 بالغاً غير معتدل، و127 من البالغين المصابين بالإعاقات الإدراكية، بينهم 83 شخصاً يعانون الضعف الإدراكي المعتدل، و44 يعانون من مرض الزهايمر. وقال المؤلف الرئيس للدراسة د. "سايروس راجي" من جامعة بيتسبرج في ولاية بنسلفانيا: إن "الحجم مؤشر حيوية على حالة الدماغ.. فعندما ينخفض؛ فإن هذا يعني أن خلايا المخ تموت.. لكن عندما يكون مرتفعاً؛ فإن صحة الدماغ تكون مصانة". ويقول الباحثون: إن كميات أكبر من المشي ارتبطت بأحجام أكبر للأدمغة، لا سيما في مناطق الذاكرة والتعلم.