

پژوهشی جدید: ورزش می‌تواند سرعت کاهش حافظه در افراد مبتلا به آلزایمر را کاهش دهد - دیجیاتو

محمد قریشی | یکشنبه، ۱۰ اسفند ۱۳۹۹

پژوهشی جدید نشان می‌دهد که تمرینات ایروبیک و هوازی احتمالاً می‌توانند به کاهش سرعت کاهش حافظه در افراد مبتلا به آلزایمر کمک کنند.

پژوهشگران دانشکده نوآوری در بهداشت و پرستاری «ادسون» دانشگاه ایالتی آریزونا به تازگی تحقیقی درباره کنترل وضعیت بیماران مبتلا به آلزایمر با درجه خفیف تا متوسط انجام داده‌اند. در این پژوهش، ۹۶ نفر مشارکت داشته‌اند.

مشارکت‌کنندگان بطور تصادفی در گروه دوچرخه‌سواری ثابت و همچنین تمرینات کششی قرار گرفتند و این آزمایش ۶ ماه طول کشید. در این زمان برای ارزیابی شناخت، از مقیاس ارزیابی شناختی بیماری آلزایمر (ADAS-Cog) استفاده شد و نتایج آزمایش‌ها قابل توجه بود.

میزان تغییر شش ماهه در ADAS-Cog برابر ۱.۰ ± ۴.۶ در بخش دوچرخه‌سواری و برابر ۰.۱ ± ۴.۱ در تمرینات کششی بود که هر دو بسیار کمتر از میزان مورد انتظار ۳.۲ ± ۶.۳ در هنگام پیشرفت طبیعی بیماری محسوب می‌شود.



استاد «فنگ یو» که سرپرستی [پژوهش اخیر](#) را برعهده داشته، از تاثیر مثبت ورزش روی کاهش حافظه بیماران مبتلا به آلزایمر خبر می‌دهد:

«یافته اصلی ما نشان می‌دهد که یک بازه ۶ ماهه ورزش‌های ایروبیک، می‌تواند بطور قابل توجهی در مقایسه با روند طبیعی تغییرات در بیماران مبتلا به آلزایمر، کاهش شناختی را کمتر کند. با این وجود ما نتوانستیم به یک مزیت قابل توجه در تمرینات کششی دست پیدا کنیم که علت آن می‌تواند آزمایشی بودن این پژوهش باشد.

ما از نظر آماری نمی‌توانیم تفاوت‌های میان این دو گروه را بطور دقیق تشخیص دهیم، با این حال اثرات ارتباطات اجتماعی قابل توجهی در گروه کششی وجود داشت و بسیاری از افراد حاضر در این گروه، ورزش ایروبیک را به تنهایی انجام دادند.»

به گفته یو، نتایج امیدوارکننده هستند و از اهمیت بالای تمرینات ورزشی در افراد مبتلا به آلزایمر خبر می‌دهند. اگرچه نمی‌توان چندان این نتایج را دقیق دانست، اما به باور یو تمرینات ایروبیک عوارض جانبی کمی در افراد مسن مبتلا به آلزایمر دارد و می‌توان آن را یک روش درمانی جدیدی برای این افراد در نظر گرفت.

[دیجیاتو](#)