

3 Νοεμβρίου 2016

## Με αυτή την άσκηση δεν θα πάθετε άνοια!

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Πιθανότατα γνωρίζετε ήδη πως η άσκηση είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να διατηρείτε τον εγκέφαλό σας υγιή καθώς μεγαλώνετε. Νέα μελέτη τώρα ρίχνει φως στο είδος της άσκησης που μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη διατήρηση της μνήμης: Οι ασκήσεις με μικρά βάρη δύο φορές την εβδομάδα οδήγησαν σε βελτίωση της εγκεφαλικής λειτουργίας σε μεγαλύτερης ηλικίας

ενήλικες, σύμφωνα με Αυστραλούς ερευνητές, που με την έρευνά τους κατέληξαν πως η προπόνηση ενδυνάμωσης μπορεί να σας βοηθήσει να κρατήσετε μακριά το Αλτσχάιμερ και άλλες μορφές άνοιας.

Στη μελέτη συμμετείχαν 100 άντρες και γυναίκες ηλικίας 55 έως 86 ετών που είχαν διαγνωστεί με ήπια διανοητική βλάβη, έναν πρόδρομο της νόσου Αλτσχάιμερ όπου οι ασθενείς έχουν σημαντικά μειωμένες ικανότητες μνήμη ή/και σκέψεις αλλά μπορούν ακόμη να ζουν ανεξάρτητοι. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες και τους ανατέθηκε να κάνουν είτε ασκήσεις με αντιστάσεις είτε καθιστές διατάξεις και καλλισθενική άσκηση (περιλαμβάνει κάμψεις, διπλώσεις, διατάξεις, συστροφές και άλματα) δύο φορές την εβδομάδα.

Τα αρχικά αποτελέσματα της μελέτης που δημοσιεύτηκαν το 2014 βρήκαν πως οι συμμετέχοντες της ομάδας με τα βάρη είχαν σημαντική βελτίωση στα νοητικά τεστ. Η θετική αυτή αλλαγή διατηρήθηκε ακόμη και 12 μήνες αφότου τελείωσε η περίοδος της άσκησης με την επίβλεψη των ειδικών. Αντίθετα, στους συμμετέχοντες στη δεύτερη ομάδα δεν υπήρξε κάποια θετική αλλαγή, παρότι μία υπο-ομάδα από αυτούς χρησιμοποίησε επιπλέον ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης εγκεφάλου από υπολογιστή.

Σε αυτή τη συμπληρωματική ανάλυση, οι ερευνητές σημείωσαν επίσης πως οι μαγνητικές τομογραφίες έδειξαν αύξηση στο μέγεθος συγκεκριμένων περιοχών του εγκεφάλου στους ανθρώπους που έκαναν προπόνηση με βάρη και πως οι συγκεκριμένες εγκεφαλικές αλλαγές σχετίζονταν με βελτίωση των διανοητικών ικανοτήτων. “Όσο περισσότερο δυνάμωναν οι συμμετέχοντες, τόσο μεγαλύτερο το όφελος για τον εγκέφαλό τους” σημείωσε ο επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης από το Πανεπιστήμιο του Σίντνεϊ, Yorgi Mavros, PhD.

Και επειδή αυτή η δοκιμή που σύγκρινε τα είδη άσκησης ήταν τυχαιοποιημένη και διπλά τυφλή, μπορεί να δείξει τη σχέση ανάμεσα στην άσκηση με αντιστάσεις και την εγκεφαλική λειτουργία σε μεγαλύτερης ηλικίας ανθρώπους που έχουν ήδη κάποια διανοητικά προβλήματα.

Άλλη μελέτη του 2012 από το Πανεπιστήμιο British Columbia βρήκε επίσης πως η άσκηση με αντιστάσεις σχετίζεται με μεγαλύτερη ενίσχυση της εγκεφαλικής λειτουργίας σε μεγαλύτερες γυναίκες συγκριτικά με άλλες μορφές φυσικής δραστηριότητας, συμπεριλαμβανομένων του περπατήματος και των ασκήσεων ισορροπίας.

Τα ευρήματα αυτά θα μπορούσαν να είναι πολύ σημαντικά για τα 135 εκατομμύρια ανθρώπους που υπολογίζεται πως θα πάσχουν από κάποια μορφή άνοιας μέχρι το 2050. “Όσο περισσότερο μπορούμε να ωθούμε τους ανθρώπους να γυμνάζονται με αντιστάσεις, όπως ασκήσεις με βεράκια, τόσο πιθανότερο είναι να έχουμε πληθυσμό που θα μεγαλώνει με καλύτερη σωματική και διανοητική υγεία” είπε ο dr Mavros. “Το βασικό, ωστόσο, είναι να ασκείται κάποιος τακτικά, τουλάχιστον

δύο φορές την εβδομάδα και με μεγάλη ένταση”.

**Πηγή:** [capital.gr](https://www.capital.gr)