

Chuyển động và tuổi trẻ thứ hai của bộ não

Trong số rất nhiều nghiên cứu về tác động của hoạt động thể chất đối với não của chúng ta, cơ thể bị lão hóa là vô cùng quan trọng. Điều này có tầm quan trọng đặc biệt trong bối cảnh các bệnh thoái hóa thần kinh mà yếu tố nguy cơ chính chắc chắn là tuổi tác đang tiến triển. Nó đã được chứng minh rằng những người lớn tuổi, hoạt động thể chất gặp các vấn đề về chức năng nhận thức muộn hơn nhiều. Người ta biết rằng khối lượng và sự tưới máu của hồi hải mã, một khu vực của não rất quan trọng để củng cố trí nhớ, có liên quan đến mức độ thể chất. Cơ thể càng vừa vặn thì tình trạng vùng này càng tốt. Một nghiên cứu ngẫu nhiên, có đối chứng với 120 người tham gia khỏe mạnh trên 65 tuổi cho thấy rằng chỉ cần sáu tháng tập thể dục sẽ giúp đảo ngược sự mất khối lượng hồi hải mã do tuổi tác và cải thiện hiệu suất trong nhiệm vụ ghi nhớ không gian trên máy tính.

Hoạt động thể chất và sự thoái hóa của tế bào thần kinh

Các con số thống kê thật tàn nhẫn: xã hội đang già đi và kết quả là số người mắc chứng sa sút trí tuệ đang tăng lên đáng kể. Theo Báo cáo Bệnh Alzheimer Thế giới, hiện có khoảng 50 triệu người trên thế giới mắc các bệnh thoái hóa thần kinh. Người ta ước tính rằng trong 11 năm nữa con số này có thể tăng lên tới 75 triệu người, đạt hơn 10 triệu người vào năm 2050. Bệnh Alzheimer (AD) là dạng mất trí nhớ tuổi già phổ biến nhất và chiếm 60-70% tổng số trường hợp mắc bệnh.



Dữ liệu dịch tễ học chỉ ra rõ ràng rằng một số yếu tố lối sống như tập thể dục thường xuyên và hoạt động nhận thức liên tục (ví dụ: học các kỹ năng mới, bài tập tư duy logic, đời sống xã hội phong phú) có thể trì hoãn sự suy giảm trí nhớ do tuổi tác và giảm nguy cơ AD. Hàng trăm kết quả nghiên cứu được công bố mỗi năm trong bối cảnh tìm kiếm những thay đổi tế bào có thể dẫn đến sự phát triển của căn bệnh này.

Chúng ta ngày càng biết nhiều hơn về cơ chế hình thành của nó, nhưng vẫn chưa có phương thuốc “thần kỳ” nào

chữa được chứng rối loạn chức năng này của não bộ. Tuy nhiên, điều chắc chắn là các tế bào thần kinh của những người bị bệnh Alzheimer được đặc trưng bởi mức độ BDNF và NGF giảm đáng kể, đặc biệt là trong cấu trúc của não chịu trách nhiệm về trí nhớ, tức là hồi hải mã.

Chạy, vác hay nhảy zumba?

Tuy nhiên, một câu hỏi đặt ra, loại hoạt động nào sẽ là sự lựa chọn thích hợp nhất để cải thiện công việc của não, kể cả loại hoạt động lão hóa? Có vẻ như giải pháp tốt nhất của bạn là kết hợp rèn luyện sức mạnh với hoạt động hiếu khí. Việc rèn luyện sức đề kháng giúp chống lại sự mất khối lượng và sức mạnh của cơ bắp, và cả hai yếu tố này đều ảnh hưởng đáng kể đến cơ thể lão hóa].

Mật khác, hoạt động hiếu khí có thể bảo vệ chống lại các rối loạn tim mạch và hội chứng chuyển hóa , là một trong những bệnh mãn tính phổ biến nhất liên quan đến tuổi tác . Sự thật quan trọng ở đây là cả hai hoạt động đều ảnh hưởng có lợi đến hoạt động của BDNF và chức năng của não.

