

فواید ورزش در کهنسالی

فواید ورزش در کهنسالی: با وجود آن که تناسب اندام و لاغر شدن برای همه مهم تلقی می شود ولی به هر حال جوان ترها به علت مشغله های کاری کمتر به سراغ ورزش می روند. اما جالب است بدانید که، ورزش کردن علاوه بر تضمین سلامت قلب موجب می شود مغز افراد حتی در دوران کهنسالی از سلامت کافی بر خوردار باشد. پژوهشگران فرانسوی طی بررسی های اخیر خود به این نتیجه رسیده اند، با توجه به اینکه ورزش کردن به صورت اصولی و مستمر می تواند افراد را در مقابل ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی ایمن کند، مغز آنها را حتی در دوران کهنسالی سالم نگه خواهد داشت. این بررسی ها با آزمایش بر روی موش های پیر انجام گرفته نشان داده است، ورزش منظم و اصولی موجب رشد ذهنی و مغزی آنها می شود و از همه جالبتر آنکه ورزش حتی در مراحل پایانی زندگی موش ها به تولید سلول های مغزی جدید در آنها کمک کرده و نواحی غیر فعال مغز را فعال می کند. این نکته را هم از یاد نبرید که ورزش ذهنی و تحرک مغز در سالخوردگی بسیار مهم است و پزشکان آنرا مهم تر از ورزش جسمانی می دانند، زیرا ورزش ذهنی از بروز آلزایمر در دوران کهنسالی جلوگیری می کند. فلورانس نایتینگل : انسان بدرستی همان میشود که به آن فکر میکند. ورزش خواص ضدافسردگی طبیعی مغز را تقویت می کند محققان می گویند ورزش در موشها ظاهرا تولید یک ماده شیمیایی طبیعی مغز را که خواص ضد افسردگی دارد، افزایش می دهد. به گزارش خبرگزاری رویترز از نیویورک، این یافته ها نویدبخش روشهای بالقوه جدید در درمان افسردگی در انسانها است. مطالعات نشان داده است ورزش می تواند علائم افسردگی را بهبود بخشد، اما علت این فواید روشن نبوده است. محققان در یک مطالعه جدید از ابزاری به نام ریزآرایه (microarray) برای ارزیابی تاثیر ورزش در تغییر فعالیت ژنتیکی در مغز موشها استفاده کردند. آنها یک ناحیه مغز به نام هیپوکامپ را که در تنظیم روحیه و واکنش مغز به داروهای ضدافسردگی دخالت دارد بررسی کردند. محققان دریافتند موشهایی که به اندازه یک هفته تمرین چرخ گردان انجام دادند در کل ۳۳ ژن خود تغییر فعالیت نشان دادند که پیش از این VGF مشاهده نشده بود. به ویژه ورزش فعالیت ژن مسئول فاکتور رشد عصبی را تقویت کرد. فاکتورهای رشد عصبی، پروتئین های کوچکی هستند که در رشد و حفظ سلولهای عصبی اهمیت دارند. هنگامی که محققان یک نسخه ترکیبی VGF را به مغز موشها تزریق کردند، در آزمایشهای استاندارد و تحت شرایط تنش زا، تاثیر ضدافسردگی نیرومندی در این حیوانات مشاهده شد. دکتر رونالد سومان از دانشگاه ییل در نیوهاون در کانتیکات می گوید محققان

عامل مهمی را شناسایی کرده‌اند که علت تاثیر ضدافسردگی ورزش را نشان می‌دهد. از این اطلاعات می‌توان برای تهیه درمانهای جدید بهره گرفت. ورزش به وضوح آثار مستقیم و غیرمستقیمی بر مغز می‌گذارد. احتمالاً این یافته‌ها منعکس‌کننده تاثیر مستقیم ورزش بر سلولهای عصبی در هیپوکامپ یا تغییرات کلی‌تر در مغز نظیر بهبود جریان خون یا افزایش فعالیت هورمونی است. این یافته‌ها علاوه بر تایید فواید ورزش، به ژن مسئول فاکتور رشد عصبی "VGF" به عنوان هدفی برای داروهای جدید ضدافسردگی اشاره دارد. این داروها طی یک سازوکار کاملاً متفاوت با داروهای ضدافسردگی موجود عمل می‌کنند. داروهای ضدافسردگی در ۶۵ درصد بیماران موثرند. این یافته‌ها در شماره آنلاین دوم دسامبر مجله "نیچر مدیسن" منتشر شده است. فواید ورزش در دیابتی‌ها دیابت در واقع یک بیماری مزمن است که با عدم توانایی بدن در تولید مقدار کافی انسولین برای سوخت و ساز مناسب قند، چربی و پروتئین مشخص می‌شود. همان‌طور که می‌دانید افراد دیابتی به دو دسته تقسیم بیماری آنها با تزریق مقدار مشخصی از انسولین، همراه با (می‌شوند: الف) وابسته به انسولین رعایت رژیم غذایی و برنامه‌ی ورزشی، قابل کنترل است. (ب) غیر وابسته به انسولین: دیابت آنها با رژیم غذایی، ورزش و گاهی مصرف برخی داروهای خوراکی کاهنده‌ی قند خون، تحت بنابراین بیماران دیابتی (هم افراد وابسته به انسولین و هم افراد غیر درمان قرار می‌گیرد می‌توانند از ورزش برای کنترل بیماری‌شان سود زیادی ببرند. با این وجود (وابسته به آن باید حتماً دقت کرد که افراد دیابتی پیش از شروع برنامه‌های ورزشی، از لحاظ شرایط بالینی و پزشکی تحت معاینه و بررسی دقیق قرار بگیرند. فواید ورزش در دیابت (۱) ورزش از طریق کمک به کاهش وزن، سبب کاهش مقدار گلوکز خون می‌شود که می‌تواند در کنترل بیماری دیابت نقش مهمی را ایفا کند. (۲) یکی از دلایل بروز دیابت، مقاومت بدن به انسولین است که در خون وجود دارد. ورزش با افزایش سوخت و ساز بدن، مقاومت سلول‌ها به انسولین را کم می‌کند و باعث کارایی بیشتر آن می‌شود، پس می‌تواند سبب بهبود کنترل قند بشود