

ورزش حجم مغز را افزایش می‌دهد

نوشته شده در تاریخ 13:20 1396/08/27

نوع اخبار بخش اخبار - معاونت مشاوره

مطالعات انجام شده در دانشگاه سیدنی غربی نشان داده است که ورزش کردن به خصوص ورزش هوازی باعث می شود که حجم هیپوکامپوس مغز افزایش یابد. به گزارش ایسنا و به نقل از سایت دانشگاه سیدنی غربی، انجام فعالیت هوازی باعث افزایش کارایی حافظه و افزایش سلامت مغز میشود. ورزش کردن حجم هیپوکامپوس را افزایش میدهد. هیپوکامپوس مسئول حافظه و برخی کارکردهای شناختی مغز است. سلامت مغز با افزایش سن کاهش پیدا می کند. بعد از ۴۰ سالگی در هر دهه مغز ۵ درصد کوچکتر میشود. کوچک شدن قسمت هیپوکامپوس مغز باعث میشود که فرد بیماریهایی از جمله آلزایمر و افسردگی بگیرد. نتایج این تحقیقات در مجله Neuroimage منتشر شده است. مدیر این تحقیقات میگوید هنگامی که ورزش میکنیم ماده شیمیایی در مغز ترشح میشود که از تحلیل رفتن مغز بر اثر کهولت سن جلوگیری میکند. منبع: خبرگزاری ایسنا