

النوم الجيد والنشاط البدني معاً يساعدان في الحفاظ على الصحة الإدراكية

16 ديسمبر، 2024



تُعدّ ممارسة الرياضة من أهم الطرق للحفاظ على صحة جسمك، فقد ثبت أنها تساعد على الوقاية من الأمراض المزمنة، وإطالة العمر، ودرء الخرف والتدهور المعرفي البطيء، وغير ذلك الكثير. مع ذلك، قد يكون مقدار النوم الذي تحصل عليه بالأهمية نفسها، على الأقل عندما يتعلق الأمر بفوائد التمرين ومدى كفاءة عمل الدماغ، مع تقدمك في العمر، وفقاً لشبكة «سي إن إن».

في دراسة جديدة، اكتشف الباحثون أن الأشخاص الذين يمارسون نشاطاً بدنياً أكثر تواتراً وكثافة، والذين ينامون أقل من 6 ساعات في الليلة في المتوسط يعانون من تدهور إدراكي عام أسرع من الأشخاص الذين ينامون لفترة قصيرة، والذين يمارسون الرياضة بشكل غير منتظم.

قالت المؤلفة الرئيسية للدراسة، الدكتورة ميكلا بلومبرغ، الباحثة في معهد علم الأوبئة والرعاية الصحية في كلية لندن الجامعية: «تشير دراستنا إلى أن الحصول على قسط كافٍ من النوم قد يكون مطلوباً بالنسبة لنا للحصول على الفوائد المعرفية الكاملة للنشاط

البدني».

وتابعت في بيان: «يوضح ذلك مدى أهمية التفكير في النوم والنشاط البدني معاً عند التحدث عن الصحة الإدراكية».

تابع الباحثون ما يقرب من 9 آلاف من البالغين لأكثر من 10 سنوات ممن كانوا جزءاً من الدراسة الإنجليزية الطولية للشيخوخة، وهي دراسة طولية على الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 50 عاماً بتمويل من حكومة المملكة المتحدة والمعهد الوطني الأميركي للشيخوخة. بالإضافة إلى العمل الأولي، يخضع المشاركون لمقابلة متابعة واختبار معرفي كل عامين.

تم استبعاد أي شخص مصاب بالخرف أو لديه درجات اختبار تشير إلى حدوث تدهور معرفي، من الدراسة.

بناءً على أدلة من بحث سابق، وجدت الدراسة الجديدة أن الأشخاص الذين لديهم مستويات أعلى من النشاط البدني وينامون أيضاً ما بين 6 إلى 8 ساعات كل ليلة يتمتعون بوظيفة إدراكية أفضل مع تقدمهم في العمر.

في الوقت نفسه، كانت قلة النشاط البدني والنوم السيئ مرتبطين بشكل مستقل بأداء إدراكي أسوأ بمرور الوقت. بالإضافة إلى ذلك، ارتبط النوم أقل من 6 ساعات في الليلة بمعدل أسرع للتدهور المعرفي بمرور الوقت.

كانت المجموعة الأكثر نشاطاً بدنياً أقل احتمالاً للتدخين أو الشرب أو الإصابة بالاكتهاب أو الأمراض المزمنة، ولديها مستويات أعلى من التعليم والثروة من المجموعة الأقل نشاطاً.

مع هذه المزايا، في نهاية 10 سنوات، فقد الأشخاص النشطون للغاية في الخمسينات والستينات من العمر والذين ينامون في المتوسط أقل من 6 ساعات في الليلة المنافع التي تعطيها ممارسة التمارين بانتظام، فقد تدهورت حالاتهم بسرعة أكبر وكانت لديهم المستويات المعرفية نفسها مثل الأشخاص الذين لم يمارسوا الرياضة.

قالت بلومبرغ: «لقد فوجئنا بأن النشاط البدني المنتظم قد لا يكون دائماً كافياً لمواجهة الآثار طويلة المدى لقلة النوم على الصحة الإدراكية».

بالإضافة إلى ذلك، عانى الأشخاص الذين ينامون لفترة قصيرة في

الخمسينات والستينات من العمر من تدهور إدراكي أسرع مقارنة بمَن ينامون بشكل أفضل، ولكن فقط في عمر معين. في الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 70 عاماً ، تم الحفاظ على فوائد التمارين على الدماغ، على الرغم من قلة النوم.

أوضح المؤلفون: «بحلول سن 70 عاماً ، تم الحفاظ على الفائدة المعرفية المرتبطة بالنشاط البدني العالي خلال فترة المتابعة التي استمرت 10 سنوات»، دون توضيح سبب ذلك.

وخلص الباحثون إلى أن «نتائجنا تشير إلى أهمية النظر في النشاط البدني والنوم معاً ، حيث قد تتحد هذه العوامل بطرق معقدة للتأثير في المسارات المعرفية من سن 50 عاماً فصاعداً».