دراسة توضح العلاقة بين الرياضة للحفاظ على صحة الدماغ

8 أكتوبر، 2024

كشفت دراسة جديدة نُشرت عام 2024 في وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم عن أن ممارسة الرياضة تساعد في تعزيز وظائف المخ من خلال استكشاف دور الأعصاب في التواصل بين العضلات والدماغ، حيث تساعد التمارين الرياضية العضلات على إفراز هرمون الإيريسين الذي يساعد في إنتاج خلايا جديدة.

وأشار التقرير المنشور عبر موقع hindustantimes، إلى أن أثناء الأنشطة البدنية، تعمل العضلات وتطلق جزيئات تنتقل عبر مجرى الدم في الجسم، ما يؤدي إلى تأثير إيجابي على خلايا المخ.

وكشفت الأبحاث السابقة الطريقة التي يمكن أن تؤثر بها التمارين الرياضية على العضلات، و وأظهرت الدراسات أنه أثناء ممارسة الأنشطة البدنية، تنشط العضلات وتفرز جزيئات تنتقل عبر مجرى الدم في الجسم، مما يؤدي إلى تأثير إيجابي على خلايا المخ، حيث تحتوي هذه الجزيئات على هرمونات وحمض نووي "ريبوزي" يمكن أن تساعد في تعزيز التواصل.

فهدفت الدراسة إلى فهم كيفية تحسين أو تعزيز الاتصالات العصبية وتعزيز التنسيق بين الدماغ والعضلات والتواصل، وتم إنشاء نوعين

مختلفين من أنسجة العضلات – أحدهما يتكون من خلايا عصبية والآخر لا يتكون من خلايا عصبية.
دور الخلايا العصبية في التأثير على إطلاق الجزيئات المعززة للدماغ

وقد ساعد ذلك الباحثين على دراسة دور الخلايا العصبية في التأثير على قدرة العضلات على إطلاق الجزيئات التي تعزز نشاط الدماغ.

وأوضحت الدراسة إلى أن الأنسجة العضلية المتصلة بالأعصاب أطلقت المزيد من الجزيئات المفيدة للدماغ ومستويات أعلى من هرمون الإيريسين.

فيمكن لهذا الهرمون أن يساعد في عبور حاجز الدم في الدماغ وتعزيز إنتاج خلايا جديدة.

ومن ثم، خلصت الدراسة إلى أنه يمكن تحقيق تأثيرات إيجابية لممارسة الرياضة على صحة الدماغ.

وأشارت الدراسة إلى الدور الذي تلعبه الإشارات العصبية في تعزيز الاتصال بين العضلات والدماغ، وهو ما قد يعزز من تأثير التمارين الرياضية على الدماغ، فالعضلات، مع التقدم في السن أو الإصابة، تميل إلى فقدان قدرتها على إطلاق جزيئات فعالة للدماغ.

وهذا قد يؤدي إلى خطر التدهور المعرفي وغيره من القضايا المرتبطة بالدماغ في سن الشيخوخة.