دراسة: التمارين الرياضية تحافظ على جسمك و نشاط عقلك لمدة 24 ساعة

كشفت دراسة جديدة أن التمارين الرياضية لا تجعل جسمك أقوى فحسب، بل إنها تحافظ على نشاط عقلك لمدة 24 ساعة كاملة.

ويقترح باحثون من جامعة لندن أن ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة يوميًا تُقدم أملًا جديدًا لأي شخص يتطلع إلى الحفاظ على قواه العقلية حتى سن الشيخوخة.

وعلى وجه التحديد، أظهر المشاركون الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و83 عامًا والذين قاموا بنشاط بدني أكثر من المعتاد تحسنًا في الذاكرة في اليوم التالي.

وتقول الباحثة الرئيسية الدكتورة ميكايلا بلومبرغ:"تشير نتائجنا إلى أن فوائد النشاط البدني في ما يتعلق بالذاكرة قصيرة المدى قد تستمر لفترة أطول مما كان يعتقد سابقًا، ربما حتى اليوم التالي بدلاً من مجرد ساعات قليلة بعد التمرين".

ويقول الباحثون إن:"شيئًا بسيطًا مثل المشي السريع في الحديقة قد يساعد. وأشاروا إلى أن النشاط المعتدل أو القوي يعني أي شيء يرفع معدل ضربات القلب، قد يكون هذا المشي السريع أو الرقص أو صعود بضعة طوابق من السلالم. لا يجب أن يكون تمرينًا منظمًا".

وقد تتبعت الدراسة "76" رجلاً وامرأة على مدى 8 أيام، باستخدام أجهزة تتبع النشاط التي يتم ارتداؤها على المعصم لمراقبة نشاطهم البدني وأنماط نومهم. وقد خضع المشاركون لاختبارات معرفية يومية، ما سمح للباحثين برسم خريطة دقيقة لكيفية تأثير الحركة والراحة على وظائف المخ.

وكانت النتائج التي نشرت في المجلة الدولية للتغذية السلوكية والنشاط البدني مذهلة، فقد أظهر النشاط البدني المعتدل إلى القوي ارتباطًا بتحسن الذاكرة العاملة والذاكرة العرضية (كيف نتذكر أحداثًا معينة) في اليوم التالي.

ومن المثير للاهتمام أن النوم لعب دورًا حاسمًا أيضًا، فقد أظهر المشاركون الذين حصلوا على مزيد من النوم، وخاصة النوم العميق ذي الموجة البطيئة، تحسنات إدراكية أكثر أهمية.