

ورزش موجب تقویت متابولیسم مغز می شود

مطالعه جدید در مورد بیماری آلزایمر ارتباط بین ورزش در حد متوسط و افزایش متابولیسم قند خون مغز را نشان می دهد.

به گزارش ایسکانیوز و به نقل از مهر، یک نشانه برجسته آلزایمر و عامل پیش بینی کننده زوال شناختی در افراد مسن، کاهش متابولیسم مغزی است.

مطالعه محققان دانشگاه ویسکانسین نشان می دهد افزایش متابولیسم قند خون در هیپوکامپ مغز، ناحیه ای است که برای یادگیری و حافظه، بسیار حائز اهمیت است.

به گفته محققان، هرچقدر زمان بیشتری صرف تمرین ورزشی شود، فایده آن برای مغز بیشتر خواهد بود.