

# Ile ruchu chroni przed demencją. Badania na 65-latkach

Ważne, żeby ćwiczyć regularnie, a nie ostrymi zrywami. Najgorsza jest nadmierna aktywność po długim lenistwie(Fot. Corbis/Profimedia)

**Ćwiczenia fizyczne poprawiają zdolności poznawcze starszych osób i mogą odsuwać widmo demencji. Jednak w tym wypadku więcej wcale nie znaczy lepiej.**

Korzystny wpływ aktywności fizycznej na pracę mózgu udowodniono już dawno. Wysiłek fizyczny zmienia nasz mózg w sposób korzystny dla procesów zapamiętywania i logicznego myślenia. Regularne wykonywanie ćwiczeń aerobowych (to ćwiczenia tlenowe, w trakcie których szybko oddychasz i się pocisz, np. jogging) powoduje powiększenie się o 2 proc. objętości hipokampu. To część mózgu, która odpowiada za pamięć werbalną i uczenie się.

Takich spektakularnych rezultatów nie przynoszą ani ćwiczenia izotoniczne (pompki, przysiady, podnoszenie ciężarów), ani popularne treningi typu pilates czy joga.

## **Marsz, marsz!**

Naukowcy ten dobroczynny wpływ ćwiczeń fizycznych wiążą z lepszym dotlenieniem mózgu, wzrostem liczby naczyń krwionośnych, a także redukcją stresu, który ma wyjątkowo destrukcyjny wpływ na kondycję naszej pamięci.

Kiedy pytałam kardiologa, jaki wysiłek jest dla nas najbardziej korzystny, mówił, że umiarkowany. Co to oznacza? Umiarkowany, czyli taki, podczas którego nie dostajemy kolosalnej zadyszki, ale jednak pocimy się i nie możemy swobodnie rozmawiać z drugą osobą.

Jednak czy to, co dobre z punktu widzenia naszego serca, jest tak samo

korzystne dla mózgu? Ile potrzebuje on wysiłku fizycznego, żeby lepiej pracować?

W najnowszej pracy opublikowanej w piśmie "PLoS ONE" uczeni z Centrum Badań nad Alzheimerem na Uniwersytecie stanowym Kansas w Fairway (USA) przedstawiają konkretne wyliczenia pokazujące, ile wysiłku fizycznego lubi nasz mózg. I jaka jego ilość rzeczywiście poprawia nasze zdolności poznawcze.

Uczeni zebrali 101 ochotników w wieku co najmniej 65 lat prowadzących mało aktywny tryb życia. Osoby te były ogólnie zdrowe, nie wykazywały też żadnych objawów choroby otępiennej ani zaburzeń poznawczych.

- Wybraliśmy uczestników doświadczenia w takim wieku, ponieważ zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet pierwsze objawy zaburzeń pamięci i spowolnienie procesów myślowych najczęściej zdarzają się właśnie po ukończeniu 65. roku życia - mówił w wywiadzie dla "The New York Times" dr Jeffrey Burns z Centrum Badań nad Alzheimerem.

Ochotnicy w ośrodku pod okiem badaczy byli poddawani serii testów mających określić ich wydolność pod kątem ćwiczeń oraz zdolność do zapamiętywania i logicznego myślenia.

Następnie podzielono ich na cztery losowe grupy. W grupie kontrolnej ochotnicy żyli zgodnie z dotychczasowymi zwyczajami. Pozostałe trzy grupy rozpoczęły pod okiemuczonych ćwiczenia - szybkie marsze na bieżni. Pierwsza grupa maszerowała łącznie 75 minut w ciągu tygodnia. To połowa zalecanej przez specjalistów dawki ćwiczeń przy wysiłku umiarkowanym. Druga grupa ćwiczyła zalecane 150 minut, a trzecia dostała wycisk - maszerowała 225 minut tygodniowo. Każdy marsz trwał od 25 minut do godziny, w zależności od grupy.

### **Wystarczy niewiele**

Jak wysiłek wpłynął na zdrowie i myślenie badanych? Na kondycję wspaniale. Po 26 tygodniach marszu i przeprowadzeniu ponownie testów w laboratorium osoby ćwiczące 75 minut miały lepszą wydolność niż przed rozpoczęciem badania. Im więcej ochotnicy byli aktywni, tym lepiej. Ruch najkorzystniej wpłynął na grupę,

która ćwiczyła 225 minut tygodniowo.

Ale jeśli spojrzeć na testy pamięciowe, to sytuacja okazała się inna. Ogólnie znakomita większość ćwiczących ze wszystkich grup wyraźnie sprawniej myślała i rozwiązywała testy na zapamiętywanie. Poprawa była szczególnie wyraźna w koncentracji ochotników oraz w ćwiczeniach polegających na tworzeniu przestrzennych map w głowie - są to dwie zdolności, które najszybciej słabną z wiekiem.

Co ciekawe, osoby ćwiczące najmniej wcale nie miały gorszych wyników testów niż ci maszerujący najwięcej. Prawdę mówiąc, poprawa u obu tych grup była taka sama. - Okazuje się, że nawet mała dawka aktywności fizycznej może znacząco poprawić nasze zdolności poznawcze. Większy wysiłek jest dobry dla naszego serca, ale jeśli chodzi o pamięć, to nie przynosi spektakularnych korzyści - mówił dr Burns.

To powinno zachęcić ludzi, których przerażają bardziej wyczerpujące ćwiczenia. Każdy, nawet niewielki wysiłek fizyczny (najlepiej aerobowy) sprzyja procesom myślenia!

Z drugiej strony, większy nie szkodzi, ale doskonale poprawia pracę układu krążenia i korzystnie działa na całe nasze ciało. Dlatego ci, którzy chcą kompleksowo zadbać o siebie, powinni jednak włożyć w to nieco więcej wysiłku i przestrzegać zalecanych 150 minut aktywności tygodniowo.

Uczeni podkreślają, że szybki marsz 20-25 minut dziennie kilka razy w tygodniu utrzymuje umysł w dobrej kondycji. A jest to ilość ćwiczeń osiągalna dla większości ludzi.

Ważne, żeby ćwiczenia były regularne, a nie prowadzone zrywami. Jak podkreślają lekarze, najgorsza, nie tylko dla serca, ale też mózgu, jest nagła, weekendowa aktywność, gdy po tygodniu siedzenia zrywamy się nagle i idziemy biegać czy ostro ćwiczyć. To może czasami doprowadzić do zawału serca czy udaru mózgu.