الرياضة تعزز خلايا الدماغ وتنشطه

يعد الحفاظ على خلايا الدماغ من أهم الأولويات التي يجب على الإنسان العناية بها، وذلك لأن أي موت أو ضعف للخلايا الدماغية ستكون له عواقب خطيرة على صحة الإنسان بشكل عام. ونشرت مجلة (Health s'Men) دراسة قامت بها جامعة هارفارد قالت فيها إنّ دماغ الإنسان يشيخ كما هو الحال مع الجسد، فكلما تقدم الإنسان في العمر انكمشت خلاياه الدماغية، وفي الخمسين من عمره تكون الخلايا أفضل مما هي عليه في السبعين، إلا أنّ الدراسة ذكرت أنّ الإنسان يستطيع الحفاظ على خلاياه الدماغية من خلال ممارسة الرياضة! وذهبت الدراسة إلى القول إنّ الرياضة لا تحافظ على الخلايا الدماغية فقط، بل إنّها تحارب مرض الزهايمر الذي أصبح يهاجم أشخاصاً في الستين من أعمارهم بعكس ما كان عليه الوضع في القرن الماضي، حيث كان لا يهاجم إلا من تجاوز السبعين من العمر.