
少量高强度运动，痴呆风险可直降40%

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/33190.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

少量高强度运动，痴呆风险可直降40%

。运动不仅有益心脏，更能守护大脑健康。挪威科技大学与澳大利亚昆士兰脑研究所的一项最新研究发现，即便只是少量的高强度体育锻炼，也能对大脑产生积极影响，显著降低认知能力下降和痴呆症的风险。相关成果近日发表于《柳叶刀》杂志。

研究人员系统评估了大量人类与动物实验数据，揭示运动如何通过改善炎症水平、促进血液循环、增强免疫功能、维持大脑可塑性以及激发血液中保护性分子的释放来减缓神经退行性疾病的进程。随着年龄增长，这些生理机制会逐渐衰退，进而成为大脑老化和痴呆症的重要诱因，而运动则是延缓这一过程的有效方式。

“我们梳理的研究结果已经非常清楚地说明，运动不仅对心脏重要，对大脑同样关键。体育活动是目前预防认知衰退和痴呆症最有前景的措施之一，”该研究第一作者、挪威科技大学心脏运动研究组博士后Atefe R. Tari表示，“而且，开始锻炼永远不会太晚。”

研究人员还特别强调了“少量高强度”运动的潜力：即使运动量远低于目前的官方建议，只要强度足够，同样可以带来显著的脑部健康益处。以挪威为例，目前建议成年人每周至少进行150分钟中等强度或75分钟高强度运动，然而有50%至70%的人口无法达到这一标准。

“我们认为是时候让当局更新关于运动对大脑重要性的建议了。即使是类似‘快走到无法说话’的活动强度，只要每天坚持，也可能将痴呆症风险降低高达40%。”该研究通讯作者、挪威科技大学心脏运动研究组教授Ulrik Wisloff说。



图片来自：Pixabay

?

这一观点也得到了国际研究的支持。美国学者在《自然-医学》上发表评论，呼吁修订当前的公共健康指南——应认识到哪怕极少量的运动也能带来实实在在的健康收益。

“目前的健康建议侧重于总体运动时间，但我们认为，即便是小剂量高强度锻炼，对大脑也有显著好处，这一点应当被更清晰地传达，”Tari强调，“哪怕只是一点点，总比什么都不做好。”

随着人类预期寿命延长，认知能力下降和痴呆症已成为重大的公共健康挑战。鉴于目前尚无治愈手段，预防尤为关键。“运动成本低、易获得、无副作用，理应被视为维护大脑健康的首选措施。”Tari总结道。

相关论文信息：

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)00184-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)00184-9)

作者：宋书扉,冯丽妃 来源：中国科学报

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发