日行5000步可减缓老年痴呆发病

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/36444.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！

日行5000步可减缓老年痴呆发病。 图片来源：Pixabay

本报讯 一项研究对认知功能未受损的老年人进行了14年的追踪，发现每日步行超过5000步有可能降低阿尔茨海默病临床前期的tau蛋白（阿尔茨海默病的生物标志物）积累和认知衰退。

这是首批探索不同运动强度与阿尔茨海默病关键生物标志物间关系的研究之一，并且提出了一个对老年人而言较易实现的运动目标，从而减缓疾病进展。

科学家在11月4日出版的《自然-医学》上报告了这一研究成果。

缺乏运动是阿尔茨海默病的已知风险因素，亟须安全有效的方式来延缓疾病进展。动物研究表明，锻炼可缓解阿尔茨海默病的相关病理变化，但运动对阿尔茨海默病患者生物标志物的影响及其剂量-反应关系一直没有搞清。

迄今鲜少有研究使用活动的客观量表来检测运动对淀粉样斑块和tau蛋白的影响，也缺乏长期时间框架下的追踪研究。

在这项研究中，美国哈佛大学麻总百瀚医疗集团的Wai-Ying Wendy Yau、Jasmeer Chhatwal和同事，分析了哈佛老化大脑研究中294名50岁到90岁认知功能未受损的参与者数据，包括计步器记录的运动量、纵向淀粉样蛋白和tau蛋白的PET成像数据，以及最长达14年的年度认知评估。

研究人员发现，更大量的运动与更缓慢的淀粉样斑块相关认知衰退有关，表明运动可能有保护作用。此外，他们发现这一益处与tau蛋白积累减缓有关。

研究表明，在每日行走5001至7500步的中等活动水平下，tau蛋白积累和认知功能趋于平稳。令人鼓舞的是，即使是轻度活动水平，即每日行走3001至5000步，也与tau蛋白积累和认知衰退明显减缓相关。

研究人员指出，增加运动量可能有助于延缓阿尔茨海默病临床前期tau蛋白病理变化和认知衰退。此外，随着数字可穿戴设备，如智能手表等的普及，这项研究提出了一个容易实现的运动目标，并激励久坐的老年人去实现。

（赵熙熙）

相关论文信息：

https://doi.org/10.1038/s41591-025-03955-6

《中国科学报》 (2025-11-04 第2版 国际)
作者：赵熙熙 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转发