经常锻炼有望延缓大脑退化进程

作者：周舟 来源：新华社

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/6945.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！

经常锻炼有望延缓大脑退化进程。美国得克萨斯大学达拉斯西南医学中心发布的一项新研究指出，每周锻炼身体数次，特别是进行有氧运动，可能有助于延缓阿尔茨海默病高风险人群的大脑退化进程。

此前有研究显示，不爱运动的人，其大脑白质的神经纤维退化更快。阿尔茨海默病的一大成因是贝塔淀粉样蛋白在脑中积聚形成斑块，导致脑细胞死亡，目前尚无有效疗法。

得克萨斯大学达拉斯西南医学中心研究人员领衔的研究团队对70名年龄55岁及以上、存在记忆问题的参与者进行了一项临床试验，他们被分为两组，一组每周进行4到5次、每次持续至少半个小时的有氧运动，另一组只进行拉伸训练。

结果显示，两组参与者在试验期间的记忆和解决问题等认知能力基本相同，但大脑扫描显示，有氧运动组大脑海马体体积减小的速度更慢。海马体是大脑中主要负责记忆的部位，会随着痴呆症的发展而逐步退化。

研究人员指出，与其他类型的锻炼相比，大脑中存在淀粉样蛋白的受试对象对有氧运动更为敏感。不过，尽管有氧运动无法避免海马体变小，但是通过运动降低萎缩速度仍然很有意义。

研究报告发表在《阿尔茨海默病杂志》上。研究人员认为，还需进一步研究以确定海马体萎缩放缓是否以及如何影响大脑认知能力。

相关论文信息：DOI: 10.3233/JAD-181175

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