

## สมองไม่ให้ฝ่อ

วารสารแพทย์ประสาทวิทยาอเมริกันเปิดเผยผลการค้นคว้าเรื่องใหม่ว่าผู้สูงอายุที่พยายามเดินออกกำลังให้ได้ระยะทางอาทิตย์ละ 13.2 กิโลเมตร จะช่วยป้องกันสมองไม่ให้ฝ่อลงได้ และในทางกลับกัน จะยังช่วยให้สมองยังคงจำอะไรได้ดี ไปจนถึงจนแก่จนเฒ่า

นักวิจัยผู้เป็นค็อกเตอร์ของมหาวิทยาลัยพิตต์สเบิร์ก ที่อเมริกา กล่าวว่า สมองของคนเรามักจะเหี่ยวลงเมื่อมีอายุมากขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับความจำต่างๆ จากการค้นคว้าของเราได้พบว่าช่วยให้มีกำลังใจว่า หากสามารถรักษาโปรแกรมการออกกำลังตอนแก่เอาไว้ได้ จะช่วยป้องกันโรคสมองฝ่อ และความจำเสื่อมลงได้

นักวิจัยได้ให้ผู้สูงอายุ ซึ่งยังไม่มีอาการของสมองฝ่อจำนวน 300 คน จดบันทึกระยะเวลา เวลา ที่ช่วงตีที่ ได้ใช้ในการออกกำลังภายในหนึ่งอาทิตย์ แล้วหลังจากนั้นได้ 9 ปี จึงได้ศึกษาสมองของคนเหล่านี้อีกหนึ่งหนหนึ่ง ด้วยการเอกซเรย์ขนาดของสมอง

นักวิจัยได้พบด้วยความประหลาดใจว่า ผู้สูงอายุซึ่งสามารถเดินได้เป็นระยะทางไกลใน 1 สัปดาห์ ไม่ต่ำกว่า 72 ช่วงตี หรือคิดเป็น ระยะทางอย่างหยาบๆ ได้ 9.6 ถึง 14.4 กิโลเมตร สมองของคนเหล่านี้ กลับมีปริมาณใหญ่โตกว่าของเพื่อนที่ไม่ได้ออกกำลัง และจากการศึกษาติดตามในระยะเวลา 9 ปีต่อมา ยังได้พบว่า การออกกำลังอย่างเช่น เดินไกลเป็นระยะทางอาทิตย์ละไม่ต่ำกว่า 72 ช่วงตี ช่วยให้ความหนาของสมองโตใหญ่ขึ้น.