

CHƠI AEROBIC GIÚP CẢI THIỆN TRÍ NHỚ

Nâng tạ và chơi aerobic có thể làm chậm quá trình sụt giảm trí nhớ đối với những người gặp rắc rối về trí nhớ ở mức độ nhẹ, theo ANI.

Theo các nhà nghiên cứu tại Canada, những môn thể thao tập luyện sức chịu đựng như nâng tạ hay chơi aerobic giúp trì hoãn quá trình sụt giảm trí nhớ đối với những người gặp rắc rối về nhận thức ở mức độ nhẹ.

Nghiên cứu do Trường đại học British Columbia (Mỹ) tiến hành với đối tượng tham gia là 86 phụ nữ gặp rắc rối về nhận thức ở mức độ nhẹ trong độ tuổi từ 70 - 80.

Tập tạ giúp cải thiện trí nhớ

Một nghiên cứu khác do Trung tâm Nghiên cứu lão khoa của Nhật Bản cũng khám phá ra rằng, khả năng ngôn ngữ của nhóm 47 người lớn tuổi đang mắc chứng suy giảm nhận thức ở mức độ nhẹ đã cải thiện đáng kể sau khi họ chơi aerobic, luyện tập sức mạnh và sự thăng bằng sau 12 tháng tập luyện

Nghiên cứu thứ ba do Trường đại học Pittsburgh (Mỹ) tiến hành với 120 người lớn tuổi cho biết, việc tăng cường đi bộ giúp họ phát triển vùng não liên quan đến trí nhớ.

Theo bác sĩ Anne Corbett, nhà quản lý của Hiệp hội Alzheimer, nâng tạ có thể không phải là "miếng bánh ngon" cho một số người, nhưng nghiên cứu một lần nữa khẳng định tầm quan trọng của việc chơi thể thao với não bộ.

Bác sĩ này cũng nhận định rằng "chơi thể thao thường xuyên không chỉ giúp giảm rủi ro phát triển bệnh mất trí đến 45% mà còn mang lại nhiều lợi ích cho người đang bị suy giảm nhận thức".