

## TẬP THỂ DỤC GIÚP TĂNG TRÍ NHỚ

Các nhà nghiên cứu người Mỹ hôm 12-3 đã công bố rằng tập thể dục sẽ giúp tăng trí nhớ bằng cách tạo ra các tế bào thần kinh mới ở vùng não có liên quan đến khả năng nhớ và quá trình mất kí ức của não.

Các thí nghiệm trên chuột cho thấy các tế bào thần kinh mới đã phát triển ở vùng dentate gyrus (vùng cong răng cưa), đây là một phần của vùng hippocampus trên não. Vùng này được cho là sẽ bị ảnh hưởng khi trí nhớ giảm do vấn đề tuổi tác và thường xuất hiện ở độ tuổi 30.

Các nhà nghiên cứu đã sử dụng phương pháp chụp cộng hưởng từ để chứng minh quá trình phát triển ở chuột và sau đó họ cũng sử dụng phương pháp này để kiểm tra não của con người trước và sau khi họ tập thể dục.

Họ đã phát hiện các kiểu mẫu tương tự mà cho thấy rằng các tế bào thần kinh ở người cũng có thể mọc thêm mới khi chúng ta tập thể dục.

Tiến sĩ Scott Small, nhà thần kinh học tại trung tâm Y khoa thuộc trường đại học Columbia tại New York, nói "từ trước đến giờ không có một cuộc nghiên cứu nào tập trung nghiên cứu các vùng khác nhau của vùng hippocampus cũng như không xác định được vùng nào sẽ bị ảnh hưởng nhiều nhất bởi các bài tập thể dục."

Các nhà nghiên cứu đã viết trên tạp chí các Phương pháp của học viện khoa học quốc gia rằng trước tiên họ đã tiến hành thí nghiệm trên chuột.

Fred Gage, chuyên gia về não học của viện Salk tại thành phố La Jolla, bang California, đã chỉ ra rằng các bài tập thể dục có thể kích thích sự phát triển các tế bào thần kinh mới ở não chuột ở vùng tương tự với vùng dentate gyrus ở não người.

Vùng dentate gyrus. (Ảnh en.wikipedia.org)

Nhóm nghiên cứu đã làm việc cùng với nhau để tìm ra phương thức để kiểm tra vấn đề này bằng cách dùng máy chụp cộng hưởng từ để theo dõi thể tích máu não.

Họ lập luận rằng: “một khi các phát hiện này được chứng thực trên chuột, chúng tôi rất quan tâm đến việc xác định việc tập thể dục có ảnh hưởng như thế nào đến thể tích máu ở vùng hippocampus.”

Một điều hiển nhiên là họ không thể mổ não người ra để xem liệu các tế bào thần kinh mới có phát triển hay không nhưng họ có thể sử dụng máy chụp cộng hưởng từ để kiểm tra điều này.

Các nhà nghiên cứu đã tuyển 11 người trưởng thành khỏe mạnh và yêu cầu họ thực hiện chế độ tập thể dục trong vòng 3 tháng. Sau đó họ đã chụp não của những người tình nguyện trước và sau đó. Họ cũng kiểm tra tình trạng sức khỏe của mỗi người tình nguyện bằng cách đo thể tích ôxi trước và sau khi họ tham gia chương trình huấn luyện.

Việc tập thể dục đã tạo ra sự lưu thông máu đến vùng dentate gyrus. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng nếu một người càng khỏe mạnh, thì máu di chuyển lên vùng này càng cao.

Các nhà nghiên cứu đã viết trên bài báo rằng: “sự tương đồng một cách đáng ngạc nhiên của các bài tập thể dục kích thích sự thay đổi thể tích máu não ở chuột và người cho thấy rằng tác dụng của các bài tập thể dục đã được tác động cùng một cơ chế”.

Small nói: “công việc kế tiếp của chúng tôi là xác định các chế độ tập thể dục nào là hữu dụng nhất để cải thiện trí nhớ và giảm thiểu các chứng mất trí nhớ thông thường. Qua đó, các bác sĩ có thể đưa ra các bài tập thể dục cụ thể để cải thiện trí nhớ.”

Thế Kiệt