

เดิน วิ่ง เพื่อบำรุงสมอง

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 5 ต.ค. 2551

ไม่เพียงแต่การเดินและการวิ่งจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและกระชับกล้ามเนื้อเท่านั้น ล่าสุดนักวิจัยพบกิจกรรมนี้ยังสามารถช่วยให้ "สมอง" ทำงานได้ดีขึ้น

เมื่อไม่นานมานี้ มีข่าวงานวิจัยที่พบว่า การวิ่งนั้นสามารถไปช่วยชะลอกระบวนการแก่ตัวของนักวิ่ง ซึ่งทำให้นักวิ่งนั้นแก่ช้าลง แถมยังมีอายุที่ยาวนานกว่าผู้ที่ไม่วิ่ง ล่าสุดนักวิจัยก็ได้ค้นพบประโยชน์อีกด้านของการเดินและการวิ่ง นั่นก็คือ **ช่วยให้ความจำดีขึ้น กระตุ้นการทำงานของสมอง และกระตุ้นกระบวนการรับรู้ (Cognitive Function)** อีกด้วย ดร. Nicola Lautenschlager นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลียได้ทดลองเกี่ยวกับความจำ และสุขภาพสมอง กับกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการศึกษาแบบสุ่มด้วยกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปจำนวน 85 คน ที่เดินออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมงครึ่ง เทียบกับอีกกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายจำนวนเท่ากัน พบว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วนั้น ทำแบบทดสอบได้ผลออกมาดีกว่า ทั้งนี้ นักวิจัยไม่แน่ใจถึงสาเหตุที่แท้จริงว่า กิจกรรมการเดินเร็ว และการวิ่งจะช่วยการทำงานของสมองได้อย่างไร

แต่สันนิษฐานว่า น่าจะมาจากการไหลเวียนของเลือดในสมองที่ดีขึ้น ขณะที่กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายด้วยการเดิน

รายงานผลการศึกษานี้ได้เผยแพร่ในวารสาร Journal of the American Medical Association นอกจากนี้ จากการศึกษาของนักวิจัยจากหลายสถาบัน ก็ให้ผลออกมาใกล้เคียงกันว่า การออกกำลังกาย (ทั้งการเดิน การวิ่ง หรือกิจกรรมอื่นๆ) ก็ช่วยพัฒนาทั้งกล้ามเนื้อ และสุขภาพของสมอง ทั้งนี้ยังช่วยชะลอโรคความจำเสื่อมเนื่องจากความชรา (dementia) ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **"สตรีในวัยทอง"** การออกกำลังกายยังช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด **ช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเอง ลดความวิตกกังวล และความเครียด ซึ่งไม่ว่ามันจะช่วยบำรุงสมองอย่างไร งานวิจัยกล่าวอ้างหรือไม่ แต่การออกกำลังกายย่อมให้ประโยชน์ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่งต่อคุณแน่นอน**