

# نمش ورزش در افزایش حافظه



معاونت پژوهشی مدرسه علمیه امام الزمان علیه السلام

فاطمه ارجمند

مهرماه ۱۳۹۸

فعالیت های ورزشی موجب افزایش ضربان قلب می شود و اکسیژن بیشتری را به مغز می فرستد. این فعالیتها همچنین موجب آزاد شدن هورمون هایی می شوند که تأثیر مثبتی روی رشد سلول های مغزی دارند.

ورزش همچنین از طریق تحریک رشته ارتباطات جدید بین سلول های عصبی در بسیاری از مناطق مهم مغز، موجب تقویت انعطاف پذیری مغز می شود.

پژوهش های انجام شده در دانشگاه کالیفرنیا نشان داده که ورزش موجب افزایش فاکتورهای رشد در مغز می شود و این امر تشکیل ارتباطات عصبی جدید را در مغز آسان تر می کند.



بخشی از مغز که به شدت در برابر ورزش هوازی واکنش نشان می دهند، هیپوکامپ نامیده می شود. از آنجایی که هیپوکامپ مرکز سیستم های حافظه و یادگیری در مغز است، این یافته ها تا حدودی اثرات تقویت حافظه ی حاصل از بهبود آمادگی قلبی عروقی را توضیح می دهد.

حتی تمرین های فیزیکی ملایمی مانند قدم زدن با یک دوست نیز می تواند به تقویت عملکردهای حافظه، یادگیری و توانای استدلال انتزاعی کمک کند.

یکی از مهم ترین راهکارها برای بهتر شدن تقویت حافظه فعالیت فیزیکی است. محققان نشان داده اند ورزش قدرت درک مغز را افزایش می دهد و کمک می کند تا تأثیر افزایش سن در کاهش حافظه محاسبه شود و حتی ممکن است از آلزایمر پیشگیری کند.

ورزش جریان خون در کل بدن را افزایش می دهد و بالطبع جریان خون در مغز نیز افزایش می یابد و افزایش جریان خون در مغز فرایند از دست رفتن بافت سلولی مغز را در حدود ۴۰ سالگی شروع می شود، کند می کند.

محققان دانشگاه علوم پزشکی بوستون دریافتند که ورزش می تواند سلامت مغز و کارایی شناختی را افزایش دهد. ورزش کردن با افزایش هورمون های خونی باعث افزایش حافظه می شود.

آمادگی جسمانی- هوازی با افزایش هورمون های خونی در ارتباط است و این هورمون ها در افزایش حافظه و کارکرد دقیق آن مؤثر است.

هورمون هایی که فاکتورهای رشد معروف هستند رابطه ورزش و سلامت مغز را متعادل می کند. هیپوکامپوس که نقش مهمی در حافظه و یادگیری دارد تحت تأثیر این هورمون ها قرار دارد.

ورزش بعد از مطالعه و یا هر نوع یادگیری دیگر می تواند به تقویت حافظه در بخاطر سپردن مطالب یاد گرفته شده کمک کند.

محققان نشان دادند که اگر بعد از چهار ساعت از تکمیل یادگیری فعالیت ورزشی صورت گیرد به یاد آوردن مطالب آموخته شده بعد از گذشت ده روز بهتر صورت خواهد گرفت.

