

Pomanjkanje fizièke aktivnosti slabi mentalne sposobnosti

Autor Tyna
Thursday, 20 December 2007

Nedovoljno fizièki aktivne osobe imaju veæe izgleda da æe patiti od depresije i demencije, upozoravaju britanski znanstvenici s University of Bristol.

Nedovoljno fizièki aktivne osobe imaju veæe izgleda da æe patiti od depresije i demencije, upozoravaju britanski znanstvenici s University of Bristol.

Njihovo je istraživanje pokazalo da fizièki aktivne osobe imaju za treæinu manje izgleda da æe oboljeti od Alzheimerove bolesti. Takoðer, kod fizièki aktivnijih osoba je zabilježen viši stupanj samopouzdanja, a poboljšani su bili i san, opæe raspoloženje te sposobnost borbe sa stresom. Neaktivne osobe imaju dvostruko veæe izgleda za depresiju, pokazali su rezultati analize 17 ranije provedenih istraživanja. Znanstvenici pozitivan utjecaj fizièkih aktivnosti objašnjavaju poboljšanjem stanja krvožilnog sustava te povišenjem razine odreðenih kemijskih spojeva u mozgu.