研究发现六个月的运动或能逆转轻度认知功能障碍

日期：2019年01月30日 来源：科技部

近日一项研究发现，六个月的有氧运动训练能够逆转老年人轻度认知功能障碍的症状。

轻度认知功能障碍(MCI)的特征是轻微丧失认知能力，比如记忆和推理能力。MCI患者很难记住事情、做出决定，或者将注意力集中在任务上。虽然认知能力衰退并不足以影响日常生活，但是MCI会增加阿尔兹海默症和其他痴呆症的风险。根据阿尔兹海默症协会统计，在美国有15%至20%的65岁以上老年人患有MCI。最近一项研究表明，或许有一种方法可以扭转这些与年龄相关的认知问题。该研究近日已发表在《Neurology》期刊上。 研究第一作者、杜克大学医学中心的James A. Blumenthal博士及其同事测试了规定的体育训练对160名65岁以上老年人的影响。

运动、饮食、 MCI

在研究开始时，这些参与者都是久坐不动的生活方式，他们都面临着心血管风险，并自己报告了MCI症状。研究人员想要探究体育运动和饮食对认知能力的影响。参与者们遵从“饮食途径阻止高血压(DASH)”计划制定的饮食。DASH饮食包括高纤维、低钠的食物，比如水果、蔬菜、坚果、豆类、谷类、瘦肉以及低脂乳制品等。研究人员将参与者分为四组：一组只进行有氧运动，一组只坚持 DASH 饮食（没有任何运动），一组运动并采取 DASH 饮食，一组接受与健康相关的教育电话。进行运动的参与者们每周进行三次时长为45分钟的锻炼，包括热身活动，走路、慢走或者骑行。Blumenthal和他的团队在研究开始时和6个月后使用认知测试方法对参与者们的推理和记忆能力进行了评估，他们还利用跑步机压力测试对参与者的心肺功能进行了评估。最终，研究人员通过血压、血糖和血脂等评估了受测者的心血管健康情况。与只进行运动或只控制饮食的参与者相比，既运动又控制饮食的人执行能力平均提升了5分。执行能力是一种认知能力，人们利用这种能力来计划和组织目标驱动活动，以及关注和自我调节行为。研究人员们发现，参与者的记忆没有显著改善。

James A. Blumenthal博士说：“这些结果非常令人鼓舞，因为在仅仅6个月内，通过增加常规的运动，出现认知功能衰退但是没有痴呆的受试者就能够提升制定计划并完成特定认知功能的能力。” 研究负责人解释称，参与者们在研究开始时的执行能力分数相当于93岁的老年人，尽管他们的生理年龄比这个数字年轻28岁。然而，经过6个月的锻炼之后，他们的平均分数相当于84岁的老年人了，这相当于他们的执行能力年轻了9岁。

Blumenthal提醒道：“我们还需要更大规模、时间更长的研究以确定思维能力的改善是否能够持续，以及是否可以通过多种生活方式来获得这些改善，比如运动和饮食。”

论文链接：http://n.neurology.org/content/92/3/e212

扫一扫在手机打开当前页

打印本页 关闭窗口

政府网站找错

版权所有：中华人民共和国科学技术部

地址：北京市复兴路乙15号 | 邮编：100862 | 地理位置图 | 京ICP备05022684 | 网站标识码bm06000001