



## 多运动有助预防老年痴呆

<http://www.firstlight.cn> 2010-07-14

阿尔茨海默氏症国际会议2010年7月11日在美国夏威夷开幕，会议公布的一项最新研究成果显示，经常运动可降低罹患阿尔茨海默氏症（老年痴呆症）的风险。

这项研究由美国哈佛医学院等研究机构的研究人员完成。研究持续数十年，涉及的1200多人生活在美国马萨诸塞州弗雷明汉市，目前他们的年龄已超过70岁。在研究进行的不同阶段，研究人员分别对被调查对象的身体状况进行了检查，内容包括是否患心血管疾病、参加体育活动的程度以及认知能力是否出现障碍等。

研究发现，在那些经常参加中高强度运动的人中，罹患不同程度老年痴呆症的风险比平均水平低40%；而在那些参加运动最少的人中，罹患不同程度老年痴呆症的风险会比平均水平高45%。

研究人员指出，尽管遗传等因素是引发老年痴呆症的主因，但研究表明，多参加运动有助预防老年痴呆症。

[存档文本](#)