

作者: 张佳欣 来源: 科技日报 发布时间: 2023/1/13 11:32:19

选择字号: [大](#) [中](#) [小](#)

## 每天6分钟高强度运动延缓认知衰退

科技日报1月12日电 (实习记者张佳欣)6分钟高强度运动可延长健康大脑的寿命,延缓阿尔茨海默病、帕金森病等神经退行性疾病的发生。发表在英国《生理学杂志》上的一项新研究表明,短时间但剧烈的单车运动会增加一种特殊蛋白的产生,这种蛋白对大脑形成、学习和记忆至关重要,可保护大脑避免与年龄相关的认知能力下降。这一发现有助开发可获得且负担得起的非药物方法增进老年人健康。

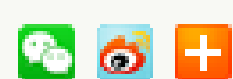
一种名为脑源性神经营养因子(BDNF)的特殊蛋白能提高神经可塑性和神经元的存活。动物研究表明,增加BDNF的可获得性可促进记忆的形成和存储,增强学习能力,总体上提高认知能力。

为了梳理出禁食和锻炼对BDNF产生的影响,新西兰奥塔哥大学研究人员比较了多种因素以研究其单独和相互作用的影响,包括禁食20小时、轻度运动(90分钟低强度自行车)、高强度运动(6分钟的剧烈自行车比赛)、禁食和锻炼相结合。

他们发现,与一天的禁食相比,短暂但剧烈的运动是增加BDNF的最有效方法,不管有没有长时间的轻度锻炼。与禁食(BDNF浓度没有变化)或长时间活动(BDNF浓度略有增加)相比,BDNF增加了4-5倍。

在运动中观察到的BDNF的增加可能是由于储存大量BDNF的血小板的数量增加所致。与禁食相比,运动对血液中循环的血小板浓度的影响更大,增加了20%。

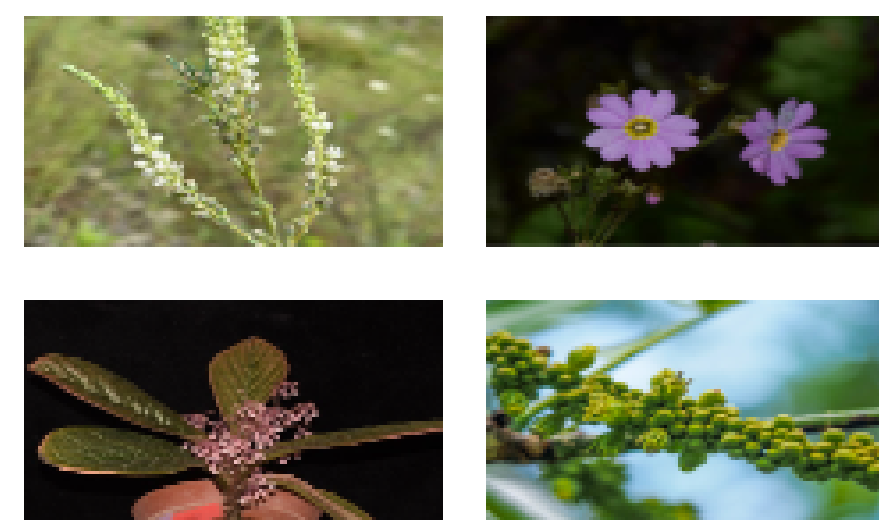
特别声明:本文转载仅仅是出于传播信息的需要,并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性;如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用,须保留本网站注明的“来源”,并自负版权等法律责任;作者如果不希望被转载或者联系转载稿费等事宜,请与我们联系。

打印 发E-mail给: 

### 相关新闻 相关论文

- 1 长期运动可延缓全身多器官衰老
- 2 灵长类胚胎原肠运动至早期器官发育图谱绘就
- 3 肠道微生物会让人爱上运动吗?
- 4 2022年度全国爱国卫生运动大会在京召开
- 5 被忽视的女运动员
- 6 懒做长时间运动?短促剧烈运动亦能降低死亡风险
- 7 揭示MPTI型分子筛限域环境下芳烃受阻运动机理
- 8 MPTI型分子筛限域环境下芳烃受阻运动机理揭示

### 图片新闻



&gt;&gt;更多

### 一周新闻排行

- 1 海南省海洋立体观测与信息重点实验室揭牌成立
- 2 学院官方通报:一女学生高空自主坠亡
- 3 解决写论文4大难题!《科学》找7位学者支招
- 4 孙立成、谢晓亮转为中国科学院院士
- 5 自然科学基金委医学领域一项目评审组名单公布
- 6 宅、头发少、生活单调?这群理论物理博士不一般
- 7 2023年中国科学院院士增选工作启动
- 8 牛顿、爱因斯坦如何导演了精密制造这出大戏
- 9 C919首次商飞成功背后的西工大力量
- 10 新型自驱动传感阵列突破轻微脑震荡诊断障碍

### 编辑部推荐博文

- 科学网4月十佳博文榜单公布!
- “过程监督”还是“结果监督”?
- 肝星状细胞:从名声不好到稳态调控枢纽
- 法国卢瓦尔河谷城堡群
- 流程工业核心工艺智能升级的科学思考
- MXene基多功能气凝胶

更多&gt;&gt;