

## اكتشاف أساليب جديدة تحمي من مرض الزهايمر



عملت دراسة تجريبية حديثة، عن الكشف أن القيام بالتمارين البدنية المنتظمة تنظم عملية التمثيل الغذائي للحديد في كل من الدماغ والعضلات، وهذا يزيد فرص الحماية من مرض الزهايمر.

وتساعد نتائج الدراسة التي نُشرت مؤخراً في المجلة الدولية للعلوم الجزيئية على فهم فوائد التمرينات الرياضية في مرض الزهايمر بشكل أفضل.

وكشفت الدراسة عن أن "عدم انتظام التمثيل الغذائي للحديد في الدماغ، وتراكمه، يرتبطان بالشيخوخة ومرض الزهايمر، على الرغم من أن الأسباب المباشرة للمرض لا تزال غامضة".

ومن المعروف أيضاً أن التمارين البدنية المنتظمة لها تأثير مفيد في التمثيل الغذائي الكلي للحديد في الجسم، والعمل المضاد للالتهابات، إلا أن الدراسة بينت وجود دور للتمارين المنتظمة في توازن الحديد في الدماغ، وفي سياق مرض الزهايمر تحديداً.

واستخدم الباحثون في الدراسة الفئران من النوع البري والفئران المعدلة وراثياً لاستكشاف تأثير التمارين البدنية المنتظمة في تعديل توازن الحديد.

واستخدم نصف الفئران عجلة جري غير محدودة خلال التجربة التي استمرت 6 أشهر، ثم تم تحليل مستويات الحديد والبروتينات المرتبطة بالحديد في الدماغ والعضلات الهيكلية، وحقق الباحثون أيضاً في التأثير المحتمل للحديد في العلاقة بين الدماغ والأطراف عند ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.