

## व्यायाम से दिमाग भी दुरुस्त रहता है, बशर्ते कि...

एक अध्ययन में देखा गया है कि जो बुजुर्ग लोग शारीरिक रूप से सक्रिय रहते हैं, उनमें याददाश्त गुम होने की समस्या कम होती है। मगर इसके लिए ज़रूरी है कि व्यायाम याददाश्त सम्बंधी लक्षण प्रकट होने से पहले शुरू कर दिया गया हो।

मियामी विश्वविद्यालय के विलेंटन राइट और उनके साथियों द्वारा 5 साल तक किए गए इस अध्ययन में 876 लोग शामिल थे जिनकी औसत उम्र 71 वर्ष थी। अध्ययन के शुरू में सारे सहभागियों ने याददाश्त और संज्ञान क्षमता सम्बंधी कुछ परीक्षण पूरे किए। इसके अलावा एमआरआई की मदद से उनके मस्तिष्क की सेहत का भी आकलन किया गया। प्रत्येक व्यक्ति से यह भी पूछा गया कि पिछले कुछ सप्ताह में उसने कितना व्यायाम किया। व्यायाम की मात्रा को 'नहीं/हल्का-फुल्का' (जैसे चलना और बागवानी) के लेकर 'मध्यम/भारी' (दौड़ना या तैरना) तक वर्गीकृत किया गया।

पांच साल बाद सारे सहभागियों को एक बार परीक्षण के लिए बुलाया गया। सारे सहभागियों का प्रदर्शन पहली

बार के उनके प्रदर्शन से कमतर रहा। मगर जब उनके स्कोर और व्यायाम की मात्रा का सम्बंध देखा गया तो पता चला कि जिन सहभागियों ने नहीं या हल्के-फुल्के व्यायाम की बात कही थी उनका स्कोर अपेक्षाकृत कम रहा। जिन लोगों ने यह कहा था कि वे मध्यम या भारी व्यायाम करते हैं, उनका स्कोर शुरू में भी बेहतर था और पांच साल के अंत में भी बेहतर रहा यानी उनके प्रदर्शन में अपेक्षाकृत कम गिरावट देखी गई।

यह भी पता चला कि कम व्यायाम करने वाले लोगों की रक्त-प्रवाह सम्बंधी सेहत भी उतनी अच्छी नहीं थी - उनका रक्तचाप अधिक था और उनके एमआरआई में ऐसे स्ट्रोकस के चिह्न मिले जिनकी शायद शारीरिक स्तर पर शिनाख्त नहीं हो पाई थी।

टीम ने पाया कि प्रत्येक व्यक्ति के शुरुआती प्रदर्शन के आधार पर यह भविष्यवाणी की जा सकती है कि पांच साल बाद क्या होगा। इसका मतलब है कि लक्षण प्रकट होने से पहले ही व्यायाम शुरू कर दें तो ही फायदा मिल सकता है।  
(स्रोत फीचर्स)