

W kontekście narastającego kryzysu chorób neurodegeneracyjnych, naukowcy z Uniwersytetu Harvarda przeprowadzili nowe badanie mające na celu obiektywną ocenę związku między aktywnością fizyczną a ochroną przed pogorszeniem funkcji poznawczych. Dotychczasowe analizy często opierały się na subiektywnych deklaracjach badanych na temat poziomu ich aktywności, co mogło prowadzić do zniekształceń. Nowe podejście bazowało na obiektywnym pomiarze kroków, co pozwoliło uzyskać bardziej precyzyjne dane.

Badacze przeanalizowali aktywność fizyczną 296 osób w wieku od 50 do 90 lat o prawidłowych funkcjach poznawczych. Uczestnicy przez tydzień nosili urządzenia mierzące kroki. Ponadto, u większości badanych wykonano obrazowanie mózgu, aby ustalić wyjściowy poziom patologicznych białek – tau i beta-amyloidu – których skupiska są uważane za główną przyczynę choroby Alzheimera. Poziomy te były następnie mierzone co dwa do trzech lat w trakcie trwającej od trzech do czternastu lat obserwacji. Uczestnicy poddawani byli także corocznym testom poznawczym oceniającym pamięć i szybkość przetwarzania informacji.

Analiza statystyczna, która połączyła dane dotyczące liczby kroków, obrazowania mózgu i testów poznawczych, przyniosła intrygujące wnioski. Stwierdzono, że wśród uczestników, którzy na początku badania mieli ponadprzeciętny poziom patologicznego beta-amyloidu, codzienne wykonywanie od 3000 do 5000 kroków wydawało się znacząco spowalniać akumulację nieprawidłowego białka tau. Warto zaznaczyć, że tau jest silniej powiązane z rozwojem objawów choroby Alzheimera niż sam beta-amyloid.

Sugestia badaczy jest taka, że regularne ćwiczenia w jakiś sposób spowalniają rozprzestrzenianie się białka tau w mózgu. Efekt ten był mierzalny również w kontekście funkcji poznawczych. Wykonywanie od 3000 do 5000 kroków dziennie było powiązane ze spowolnieniem tempa pogorszenia funkcji poznawczych o około 40% w ciągu średniego okresu obserwacji wynoszącego dziewięć lat, w porównaniu z osobami wykonującymi mniej niż 3000 kroków dziennie, co zostało zdefiniowane jako brak aktywności.

Co ciekawe, naukowcy zauważyli, że zwiększenie dziennej aktywności przynosiło jeszcze większe korzyści. Osoby wykonujące od 5000 do 7500 kroków dziennie wydawały się jeszcze bardziej spowalniać akumulację tau, co przekładało się na 54% spowolnienie tempa spadku funkcji poznawczych w porównaniu z grupą nieaktywną. Jednakże, przekroczenie granicy 7500 kroków dziennie nie dawało już dalszych mierzalnych korzyści w badanej grupie.

Mechanizm, w jaki regularna aktywność fizyczna chroni mózg, nie jest do końca jasny, ale istnieje kilka hipotez. Może to wynikać ze zdolności ćwiczeń do zmniejszania stanu zapalnego, który prawdopodobnie towarzyszy nieprawidłowemu sfałdowaniu białek tau i beta-amyloidu, zakłócającemu połączenia nerwowe i prowadzącemu do obumierania komórek. Inne teorie sugerują, że ćwiczenia mogą zwiększać przepływ krwi lub podnosić poziom hormonów o działaniu ochronnym w mózgu.

Autorzy badania są ostrożni w interpretacji wyników, podkreślając, że nie dowodzą one jednoznacznie, iż określona liczba kroków dziennie spowalnia lub opóźnia spadek funkcji poznawczych. Zwracają uwagę na potencjalny wpływ istniejących, niezdiagnozowanych zaburzeń na motywację lub zdolność do ćwiczeń, a także na inne czynniki związane ze stylem życia i czynniki społeczno-ekonomiczne, które również mogą mieć wpływ na poziom aktywności i akumulację białka tau.

Mimo tych zastrzeżeń, eksperci są zgodni, że regularne ćwiczenia fizyczne są bezpłatne i niosą za sobą

Licznik kroków kontra Alzheimer

Kategoria: Polityka Społeczna

Opublikowano: piątek, 07, listopad 2025 12:32

Tomasz Smaś

Odsłony: 545

liczne korzyści zdrowotne przy minimalnych skutkach ubocznych. W związku z tym, zachęcanie do wykonywania co najmniej 3000 kroków dziennie jest uzasadnione. Podkreślono, że regularność aktywności fizycznej wydaje się być ważniejsza niż osiągnięcie konkretnej liczby kroków czy wysoka intensywność ćwiczeń.

Aby ostatecznie oddzielić wpływ ćwiczeń od innych zmian w stylu życia i potwierdzić ich zdolność do spowalniania akumulacji białka tau, potrzebne są dalsze, ściśle kontrolowane badania, w których uczestnicy zostaną losowo przydzieleni do osiągania różnych dziennych celów kroków.

Źródło: niepelnosprawni.pl