گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۱۱۲۱
دوشنبه ۳۰ فروردین ۱۴۰۰ ۱۷:۵۱

تحقیق جدید: نظافت خانه به جلوگیری از زوال عقل کمک می‌کند

یک مطالعه جدید ادعا می‌کند که کارهای ساده خانه می‌تواند با افزایش اندازه مغز مانع از زوال عقل شود.

به گزارش خبرنگار علم و فناوری گزارش خبر و به نقل از دیلی‌میل، داده‌های به دست آمده از یک مطالعه جدید بیانگر آن است، انجام کارهای خانه مانند نظافت و مرتب سازی می‌تواند به جلوگیری از زوال عقل کمک کند.
متخصصان کانادایی دریافتند، کارهای خانه مانند گرد و غبار به افزایش اندازه مغز کمک می‌کند. مغزهای بزرگتر می‌توانند به جلوگیری از زوال عقل - کاهش مداوم عملکرد مغز کمک کنند.
تحقیقات همچنین نشان داده، فعالیت بدنی شدیدتر در حال حاضر با افزایش حجم مغز مرتبط است، اما کارهای ملایم‌تر ، شکل واقعی‌تر و کم خطر فعالیت بدنی را فراهم می‌کنند.
دانشمندان کانادایی دریافتند افراد مسن که وقت بیشتری را برای کارهای خانه صرف می‌کنند، کمتر از سایر افراد دچار زوال عقل می‌شوند.
به گفته پژوهشگران، تمیز کردن، مرتب کردن، آشپزی، کارهای سنگین خانه و باغبانی - همه می‌توانند به با اثربخشی مثبت از این بیماری جلوگیری کنند.
گرچه شواهد زیادی وجود دارد که نشان می دهد فعالیت بدنی تفریحی بر سلامت مغز تأثیر می‌گذارد، اما به گفته دانشمندان تأثیرات فعالیتهای روزمره روزمره مانند نظافت، کمتر شناخته شده است.