



**مطالعات نشان می دهد که تمرین تای چی چوان می تواند به طور قابل توجهی زوال عقل و بروز آلزایمر را در افراد مسن به تاخیر بیندازد.**

ه گزارش 90 البرز به نقل از **تکناک**، اختلال مغزی خفیف (MCI)، که مرحله قبل از زوال عقل در نظر گرفته می شود، به نظر می رسد با دیابت نوع 2 (T2D) همبستگی قوی دارد، به طوری که نزدیک به 45 درصد از بیماران مبتلا به T2D به این اختلال هم دچار هستند.

این حال، **محققان** ممکن است راه جدیدی برای مبارزه با این مشکل پیدا کرده باشند. راه حل آنها در تمرین چند وجهی ذهن و بدن، تای چی چوان است که شامل حرکات بدنی آهسته و مدیتیشن است که اخیراً محبوبیت زیادی پیدا کرده است.

مطالعه‌ای که توسط محققان دانشگاه فوجیان انجام شد، نشان داد که تمرین یک نسخه ساده‌شده تای چی چوان با 24 شکل می‌تواند عملکرد مغزی و شاخص‌های سلامت فیزیکی را در افراد مبتلا به T2D و MCI افزایش دهد. این بهبودها در یک دوره 36 هفته‌ای مشاهده شد. این امر، تای چی چوان را به یک ورزش موثر برای کاهش تأثیر T2D تبدیل می‌کند و در نتیجه، شروع پیشرفت MCI به زوال عقل را به تاخیر می‌اندازد.

محققان متوجه شدند که پس از 36 هفته، گروهی که ورزش تای چی چوان را در مقایسه با گروهی که پیاده روی می‌کردند و همچنین یک گروه تحت کنترل دیگر، نشانه‌های بیشتری از بهبود را از خود نشان دادند، البته تفاوت قابل توجهی بین گروه‌ها پس از 24 هفته مشاهده نشد.

این مطالعه نشان داده است که تای چی چوان نسبت به پیاده روی در بهبود عملکرد مغزی افراد مسن مبتلا به T2D و MCI موثرتر است، که این مسئله به اهمیت یادگیری این ورزش برای عموم مردم تأکید می‌کند و اهمیت بالینی در دنیای پزشکی دارد.

همه گروه‌های شرکت‌کننده در این آزمایش، یک سمینار آموزشی در مورد مدیریت T2D و مزایای رژیم غذایی و ورزش برای بهبود وضعیت داده شد. شرکت‌کنندگان در هر گروه، به‌جز گروه تحت کنترل که تغییری در سبک زندگی نداشتند، هر بار سه بار در هفته، تای چی چوان یا پیاده‌روی را به مدت 60 دقیقه تحت آموزش و نظارت یک پزشک انجام دادند.

هدف نهایی ایجاد یک برنامه آموزشی علمی تر تای چی چوان برای سالمندان مبتلا به T2D و MCI و کاهش پیشرفت زوال عقل در این جمعیت است. البته که برای رسیدن به این هدف تحقیقات بیشتری لازم است.