

Maintenir son volume cérébral grâce à l'exercice?

Par *mogirard*

Créé le 25/05/2022 - 09:50

Maintenir son volume cérébral grâce à l'exercice?

Mercredi, 25/05/2022 - 08:50 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Une nouvelle étude de l'Inserm portant sur les mécanismes impliqués dans cette relation suggère que le rôle que joue l'exercice dans le maintien des niveaux d'insuline et d'indice de masse corporelle peut aider à protéger le volume cérébral et ainsi aider à éviter la démence. « Ces résultats peuvent nous aider à comprendre comment l'activité physique affecte la santé du cerveau, ce qui peut nous guider dans l'élaboration de stratégies pour prévenir ou retarder le déclin lié à l'âge de la mémoire et des capacités de réflexion », a déclaré l'auteur de l'étude Géraldine Poisnel, du Centre de recherche Inserm de Caen. « Les personnes âgées qui sont physiquement actives bénéficient d'avantages cardiovasculaires, ce qui peut entraîner une plus grande intégrité structurelle du cerveau ».

En revanche, les chercheurs ont découvert que la relation entre l'exercice et le métabolisme du glucose dans le cerveau n'était pas affectée par les niveaux d'insuline ou d'indice de masse corporelle (IMC). Une réduction du métabolisme du glucose dans le cerveau peut être observée chez les personnes atteintes de démence. L'étude a porté sur 134 personnes d'une moyenne d'âge de 69 ans qui n'avaient aucun problème de mémoire. Les personnes ont rempli des sondages sur leur activité physique au cours de la dernière année. Ils ont subi des scintigraphies cérébrales pour mesurer le volume et le métabolisme du glucose. Des informations ont été recueillies sur l'IMC et les niveaux d'insuline ainsi que sur le cholestérol, la tension artérielle et d'autres facteurs.

Les personnes ayant le plus d'activité physique avaient un volume total de matière grise plus élevé dans leur cerveau que les personnes ayant le moins d'activité physique, avec une moyenne d'environ 550 000 millimètres cubes (mm³) contre environ 540 000 mm³. Lorsque les chercheurs n'ont examiné que les zones du cerveau touchées par la maladie d'Alzheimer, ils ont trouvé les mêmes résultats.

Ceux qui avaient le plus d'activité avaient également un taux moyen de métabolisme du glucose dans le cerveau plus élevé que ceux qui avaient le moins d'activité. « ***Le maintien d'un IMC plus bas grâce à l'activité physique pourrait aider à prévenir les perturbations du métabolisme de l'insuline qui sont souvent observées dans le vieillissement, favorisant ainsi la santé du cerveau*** », souligne la Docteure Poisnel.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[Science Daily](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 0
- **Publié dans :** [Neurosciences & Sciences cognitives](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Neurosciences & Sciences cognitives](#) [cerveau](#) [exercice](#) [IMC](#) [insuline](#) [mémoire](#) [volume](#)

URL source: <https://www.rtf-flash.fr/maintenir-son-volume-cerebral-grace-l-exercice/article>