

La marche prévient le déclin intellectuel

Par *admin*

Créé le 18/05/2001 - 23:00

La marche prévient le déclin intellectuel

Vendredi, 18/05/2001 - 22:00 [0 commentaire](#)

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

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Une étude présentée par l'Association Américaine de Neurologie et portant sur plus de 6.000 femmes âgées de plus de 65 ans montre que les femmes qui marchent régulièrement et pratiquent un exercice modéré et régulier sont moins sujettes aux pertes de mémoire et aux altérations des fonctions cognitives et intellectuelles liées au vieillissement. Les capacités cognitives ont été mesurées à 8 ans d'intervalle chez ces 6.000 femmes et les chercheurs ont constaté que les capacités de concentration et de mémorisation étaient proportionnelles à l'intensité des exercices physiques pratiqués. "Cette étude confirme d'autres études réalisées chez l'animal qui indiquent qu'il y a un rapport entre l'activité physique et la chimie du cerveau" souligne le Docteur. Neil Buckholtz de l'institut national sur le vieillissement. " Nous nous sommes beaucoup focalisés sur les facteurs de risque qui peuvent provoquer ou accentuer le déclin cognitif mais nous commençons maintenant à mieux connaître les facteurs protecteurs " souligne le Dr. Buckholtz. Le Docteur Arthur Kramer de l'institut pour la Science et la technologie de l'Illinois souligne pour sa part " qu'il y a un grand nombre de changements moléculaires, cellulaires et biochimiques qui se produisent en fonction des améliorations de la forme physique". " En fait notre cerveau s'avère bien plus plastique que nous le pensions et l'activité physique peut favoriser, par des mécanismes qui restent à élucider, les nouvelles connexions entre neurones."

Brève rédigée par @RT Flash

International Herald tribune : <http://www.iht.com/articles/19435.html>

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 116
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/marche-previent-declin-intellectuel/article>