

Faites de l'exercice pour garder l'esprit vif

La meilleure façon de prévenir les pertes de mémoire n'est pas simplement de faire des mots croisés ou de jouer aux échecs. Bien que la stimulation intellectuelle soit importante, une nouvelle étude révèle que l'exercice physique pourrait même être plus crucial pour entretenir un esprit vif.



Des chercheurs de l'Université d'Edimbourg, en Ecosse, ont distribué des questionnaires à six-cent-nonante-et-un volontaires, tous âgés de 70 ans. Ils leur ont demandé quel était leur niveau d'activité physique et intellectuelle, ainsi que la fréquence de leurs loisirs. Puis, trois ans plus tard, ils leur ont fait passer une IRM du cerveau pour mesurer les changements structuraux qui indiquent un déclin cognitif.

Leurs découvertes ont montré que ceux qui avaient signalé le plus haut niveau d'activité physique à l'âge de 70 ans présentaient le moins de signes indicateurs de déclin du cerveau sur leur IRM. A l'opposé, la stimulation mentale et les activités de loisirs n'avaient pas d'impact sur les modifications de leur cerveau.



Ces découvertes appuient ce que j'affirme depuis longtemps, à savoir que l'activité physique est cruciale pour la santé du cerveau.

Elle améliore le flux sanguin en direction de celui-ci, lui apportant des nutriments indispensables et de l'oxygène. L'exercice stimule également la production du facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF), qui favorise la croissance de nouveaux neurones et joue un rôle-clé dans la plasticité neuronale, c'est-à-dire la capacité du cerveau à contourner et à se rétablir des dommages et de la dégénérescence.

En plus de faire de l'exercice, une alimentation saine de type méditerranéen vous aidera également à rester vif d'esprit alors que vous avancerez en âge. Les aliments spécifiques qui protègent contre la perte de mémoire comprennent : le poisson, les graisses mono et polyinsaturées, les produits laitiers maigres [à faible pourcentage de matière grasse], les myrtilles, le cacao, le thé vert, le café et une consommation d'alcool légère à modérée – une forte consommation d'alcool vous grille les neurones.



D^r Julian Whitaker

Source : Site internet [D^rWhitaker](http://DWhitaker.com) – 11.01.12

Titre original : *Exercise your way to a sharper mind*

Traduction et mise en forme : APV

Date de parution sur www.apv.org : 22.01.18