

每天 6 分钟高强度运动延缓 认知衰退

(来源：科技日报)

6 分钟高强度运动可延长健康大脑的寿命，延缓阿尔茨海默病、帕金森病等神经退行性疾病的发生。发表在英国《生理学杂志》上的一项新研究表明，短时间但剧烈的单车运动会增加一种特殊蛋白的产生，这种蛋白对大脑形成、学习和记忆至关重要，可保护大脑避免与年龄相关的认知能力下降。这一发现有助开发可获得且负担得起的非药物方法增进老年人健康。

一种名为脑源性神经营养因子 (BDNF) 的特殊蛋白能提高神经可塑性和神经元的存活。动物研究表明，增加 BDNF 的可获得性可促进记忆的形成和存储，增强学习能力，总体上提高认知能力。

为了梳理出禁食和锻炼对 BDNF

产生的影响，新西兰奥塔哥大学研究人员比较了多种因素以研究其单独和相互作用的影响，包括禁食 20 小时、轻度运动 (90 分钟低强度自行车)、高强度运动 (6 分钟的剧烈自行车比赛)、禁食和锻炼相结合。

他们发现，与一天的禁食相比，短暂但剧烈的运动是增加 BDNF 的最有效方法，不管有没有长时间的轻度锻炼。与禁食 (BDNF 浓度没有变化) 或长时间活动 (BDNF 浓度略有增加) 相比，BDNF 增加了 4—5 倍。

在运动中观察到的 BDNF 的增加可能是由于储存大量 BDNF 的血小板的数量增加所致。与禁食相比，运动对血液中循环的血小板浓度的影响更大，增加了 20%。■

