

Tanssiminen nuorentaa aivoja

LIIKUNTA *Frontiers in Human Neuroscience* -lehdessä julkaistun tutkimuksen mukaan tanssiminen on aivojen näkökulmasta parasta liikuntaa ikäihmiselle. Tutkimuksessa verrattiin kahta 68-vuotiaiden ryhmää, joista toinen harjoitti kestävyysliikuntaa ja toinen tanssia.

Puolitoista vuotta jatkuneessa seurannassa molemmat liikunnan muodot vahvistivat aivojen hippokampus-aluetta, jolla on tärkeä rooli muistin toiminnassa. Tanssiminen paransi lisäksi tasapainoaistia.

Tutkittava ryhmä kävi harrastamassa keran viikossa vaihtelevia tansseja. Joka toinen viikko ohjelmaa muutettiin, mikä lisäsi haastetta. Vertailuryhmä suoritti saman ajan yksinkertaisempaa liikuntaa, kuten sauvakävelyä ja pyöräilyä.

MINISATELLIITTI TEKI ENSILEN

40 miljoonan miljoon

