

## สมองทำอะไรจากการออกกำลังกายบ้าง?

นำเสนอเมื่อ : 30 ส.ค. 2555

การเคลื่อนไหวด้วยการออกกำลังกาย เปรียบแล้วก็เหมือนกับยารักษาโรค และนี่คือประโยชน์ที่สมองของคุณจะได้รับทุกครั้งที่คุณเริ่มออกกำลังกาย

### 1. ช่วยให้สมองเจริญเติบโต

ยิ่งเราแก่ตัวลงเท่าไร การเกิดของเซลล์สมองก็จะยิ่งช้าลงเท่านั้น และเนื้อเยื่อในสมองของเราก็จะค่อย ๆ หดตัวลง แต่การออกกำลังกายจะช่วยเหลือในส่วนนี้ได้ จากการศึกษาค้นคว้าผลการสแกนสมองของคนอายุ 60-79 ปี ที่มีสุขภาพดี แต่ไม่ชอบเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายนั้น ได้แสดงให้เห็นว่า สมองของพวกเขาใหญ่ขึ้นภายใน 6 เดือน หลังจากที่อยู่ออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก แต่คนที่ออกกำลังกายแบบยืด หรือคลายกล้ามเนื้อ จะได้รับผลน้อยมาก ๆ

### 2. ช่วยให้สมองสร้างฮอร์โมนได้มากขึ้น

การที่เราออกกำลังกาย ก็เหมือนกับการที่เราเอาสารอาหารที่จำเป็นไปใส่ไว้ในพืช ซึ่งช่วยให้พืชเจริญเติบโตเร็วและอุดมสมบูรณ์ นักเคมีรับรูว่า การที่สมองได้รับสารที่มีส่วนช่วยบำรุงสมอง หรือที่เรียกว่า BDNF จะช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของสมองและเพิ่มจำนวนเซลล์สมอง นี่เป็นความจริงที่สุด โดยเฉพาะกับสมองส่วนฮิปโปแคมปัส ซึ่งเป็นหน่วยความจำของสมอง และสมองส่วนนี้จะเสื่อมตัวลงได้ง่ายเมื่ออายุมากขึ้น ยิ่งคุณออกกำลังกายมากเท่าไร ร่างกายก็ยิ่งหลั่งสารบำรุงสมองมากเท่านั้น

### 3. ช่วยลดความหุดหู่และอาการวิตกกังวล

ความโศกเศร้าหุดหู่ จะส่งผลให้ความสามารถในการประมวลผลของสมองทำงานได้ช้าลง และทำให้เราไม่สามารถมีสมาธิจดจ่อและตัดสินใจอะไรได้ รวมทั้งก่อปัญหาต่อความจำของเราอีกด้วย และหากใครที่หุดหู่อย่างรุนแรง คุณหมอก็อาจจะออกไปสั่งยาแก้อาการซึมเศร้าให้ สำหรับคนที่ซึมเศร้าไม่หนักมาก การออกกำลังกายจะช่วยให้คุณอารมณ์ดีขึ้น ช่วยกระตุ้นการผลิตสารเซโรโทนิน และสารโดพามีน ซึ่งเป็นสารสำคัญที่สมองหลั่งออกมาเมื่อกำลังมีความสุข นอกจากนี้ การออกกำลังกาย ยังช่วยเพิ่มระดับของสารเอ็นโดรฟิน สารแห่งความสุขอีกด้วย

### 4. ช่วยลดผลจากความเครียด

ถ้าฮอร์โมน BDNF จะช่วยให้สมองของคุณดูหนุ่มขึ้น ก็มีสารตรงข้ามแบบอื่น ๆ ที่ทำให้สมองของคุณแก่ตัวลงเช่นกัน นั่นรวมไปถึงฮอร์โมนที่มีชื่อว่า คอร์ติซอล ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความเครียด การทำอะไรซ้ำ ๆ การที่มีความคิดกระจัดกระจาย และอาการซีดเหลืองซีม ล้วนแล้วแต่เกิดจากความเครียดมากกว่าที่เราจะตระหนักซะอีก

## 5. ช่วยพัฒนาฟังก์ชันการทำงานของสมอง

ฟังก์ชันการทำงานของสมอง หมายถึงความสามารถในกระบวนการคิด เช่น สามารถที่จะจดจ่ออยู่กับการทำงานที่ซับซ้อน สามารถจัดการ คิดอย่างเป็นนามธรรม และวางแผนเพื่อเหตุการณ์ในอนาคตได้ นอกจากนี้ ยังรวมไปถึงการทำงานของหน่วยความจำ เช่น ความสามารถในการจดจำหมายเลขโทรศัพท์ในหัวในระหว่างที่คุณกำลังกดโทรศัพท์

## 6. ช่วยสร้างเพิ่มความไวต่อการรับสารอินซูลินในร่างกาย

เมื่อคุณรับประทานอาหาร ร่างกายของคุณจะเปลี่ยนอาหารเหล่านั้นให้กลายเป็นน้ำตาลกลูโคส ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานสำคัญของร่างกาย รวมทั้งสมองด้วย การที่จะทำให้กลูโคสสามารถแทรกซึมเข้าไปในเซลล์ได้ กลูโคสต้องมีสารอินซูลินเป็นตัวช่วย แต่หาเสียตาย ที่ร่างกายของคนบางคนมีปฏิกิริยาต่อต้านอินซูลิน ทำให้ร่างกายยิ่งเพิ่มสารอินซูลินมากขึ้นเรื่อย ๆ และเมื่อระดับน้ำตาลในเลือดสูง ก็จะทำให้กลายเป็นโรคเบาหวานประเภทที่ 2 และหากว่าคุณไม่ได้เป็นเบาหวานประเภทที่ 2 การที่ร่างกายต่อต้านอินซูลิน ก็ส่งผลเสียต่อตัวคุณอยู่ดี และเมื่อเซลล์สมองเต็มไปด้วยกลูโคส ก็จะส่งผลต่อระบบความจำและการคิด

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยป้องกันไม่ให้ร่างกายต่อต้านสารอินซูลินได้ ยิ่งความไวในการรับสารอินซูลินมากขึ้นเท่าไร ก็จะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงสภาพมากขึ้นเท่านั้น อย่างน้อยก็ 16 ชั่วโมงหลังจากการออกกำลังกาย และยิ่งร่างกายของคุณสามารถควบคุมระดับปริมาณน้ำตาลในเลือดได้มาก ก็จะช่วยเพิ่มการปกป้องต่อการเสื่อมของกระบวนการคิดของสมองได้ด้วย