

Le sport serait meilleur pour le cerveau des seniors que les mots croisés



Pour garder l'esprit vif après 70 ans, faire de l'exercice au quotidien serait une recette très efficace, selon une équipe britannique de chercheurs, dont l'étude est parue le 23 octobre 2012 dans la revue *Neurology*.

Des scientifiques de l'Université d'Edimbourg ont montré que chez les seniors de plus de 70 ans, faire de l'exercice chaque jour ralentissait le rétrécissement cérébral, un des effets inéluctables du vieillissement qui provoque des troubles de la pensée et de la mémoire. Leur étude s'est intéressée à 700 personnes sur trois ans.

En plus de ralentir le vieillissement du cerveau, le sport réduisait le nombre de lésions cérébrales au niveau de la matière blanche, et augmentait la matière grise chez ses adeptes.

Pour arriver à ces conclusions, les chercheurs ont fait passer des IRM aux sujets pour analyser leurs tissus cérébraux, matière blanche et grise et volume du cerveau.

"Nos résultats montrent que pour garder une bonne santé cérébrale, l'activité physique serait plus bénéfique que le choix d'activités plus sédentaires", a expliqué le directeur de recherches Dr. Alan Gow. En attendant de plus amples recherches pour comprendre les effets de l'exercice sur le cerveau, le Dr. Gow ajoute qu'**"accroître son activité physique - même une petite balade à pied quotidienne - ne peut qu'être encouragé."**

"Nous savons déjà que l'exercice joue un rôle important pour réduire les risques de certaines maladies liées au vieillissement, comme les maladies cardiovasculaires et le cancer", ajoute le Dr. James Goodwin, de l'institut Age UK, qui a financé les travaux. Et de conclure : **"Cette étude souligne à nouveau qu'il n'est jamais trop tard pour profiter des bienfaits du sport. Que ce soit lors d'une marche rapide pendant son shopping, lorsqu'on jardine ou qu'on court pour s'amuser, il est essentiel que les personnes qui le peuvent soient actives malgré l'âge."**