

## **lääkäillä liikunnan harrastajilla muita paksumpi aivokuori**

Aivokuoren oheneminen on yhteydessä vanhenemiseen, jossa elintavoilla voi olla välintuleva rooli. Kaksi olennaista aivoterveyttä edistävää elintapaa voivat olla säännöllinen kohtuu-rasittavatehoinen fyysinen aktiivisuus ja vähäinen paikallaan vietetty aika. Kuitenkaan ei tiedetä, vaikuttavatko fyysinen aktiivisuus ja paikallaanolo toisistaan riippumattomina tekijöinä aivokuoreen. Tutkimuksessa selvitettiin kohtuu-rasittavatehoinen fyysisen aktiivisuuden ja paikallaan vietetyn ajan toisistaan riippumattomia yhteyksiä aivokuoren paksuuteen.

Osana satunnaistettua kontrolloitua tutkimusta, alkutilanteessa mitattiin kohtuu-rasittavatehoinen fyysinen aktiivisuus ja paikallaan vietetty aika seitsemän päivän ajan liikemittarilla (SenseWear Mini). Osa tutkittavista (30) osallistui 3T magneettikuvauksiin, jossa mitattiin aivokuoren eri alueiden pintoja.

Tutkittavat olivat keskimäärin 61-vuotiaita ja 80 % heistä oli naisia. Kohtuu-rasittavatehoinen fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä aivokuoren kahteen mittariin, riippumatta paikallaanolosta, kun taas paikallaan vietetty aika ei ollut yhteydessä aivokuoren muuttujiin riippumatta liikkumisen määrästä.

**Yhteenvedona tutkijat ehdottavat, että kohtuu-rasittavatehoinen fyysinen aktiivisuus, riippumatta paikallaan vietetystä ajasta, oli yhteydessä aivokuoren paksuuteen alueilla, jotka tunnistetaan vanhenemisen myötä heikentyvinä alueina.**

Katja Borodulin

Alkuperäisjulkaisu: FALCK RS, HSU, CL, BEST JR, LI LC, EGBERT AR, LIU-AMBROSE T. Not Just for Joints: The Associations of Moderate-to-Vigorous Physical Activity and Sedentary Behavior with Brain Cortical Thickness. *Medicine & Science in Sports & Exercise*: October 2020 – Volume 52 – Issue 10 – p 2217-2223. doi: 10.1249/MSS.0000000000002374