

تمارين رياضية محددة تعزز الوظائف الإدراكية لمرضى السكري من النوع الثاني

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 25, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تمارين رياضية محددة تعزز الوظائف الإدراكية لمرضى السكري من النوع الثاني. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119352>

تخيل أنك تعاني من مرض السكري من النوع الثاني. أنت تتبع نظامًا غذائيًا صحيًا، وتتناول الأدوية الموصوفة، ولكنك تشعر بأن ذاكرتك وقدرتك على التركيز تتدهوران تدريجيًا. هل يمكن للتمارين الرياضية أن تساعد؟ هذا السؤال هو محور بحث جديد يقدم بصيص أمل للملايين حول العالم.

منهجية البحث

قام باحثون بتحليل شامل للدراسات المنشورة التي فحصت تأثير أنواع مختلفة من التمارين الرياضية على الوظائف الإدراكية (القدرات العقلية مثل الذاكرة والتفكير) لدى مرضى السكري من النوع الثاني. لم يقتصر الباحثون على مقارنة نوع تمرين واحد بآخر، بل استخدموا تقنية متطورة تُعرف باسم "التحليل الشبكي الميتا" (network meta-analysis). هذه التقنية تسمح لهم بدمج نتائج العديد من الدراسات المختلفة ومقارنة جميع أنواع التمارين الرياضية ببعضها البعض بشكل غير مباشر، حتى لو لم تتم مقارنتها مباشرة في دراسة واحدة. شمل التحليل بيانات من عشرات الدراسات، مما يجعله من أقوى الأدلة المتاحة حول هذا الموضوع.

ركز الباحثون على ثلاثة أنواع رئيسية من التمارين: التمارين الهوائية (AE) مثل المشي والجري والسباحة، وتمرين المقاومة (MBE) مثل رفع الأثقال، والتمارين المختلطة (ME) التي تجمع بين النوعين. تم تقييم الوظائف الإدراكية باستخدام مجموعة متنوعة من الاختبارات المصممة لقياس جوانب مختلفة من القدرات العقلية، مثل الذاكرة قصيرة المدى، والذاكرة طويلة المدى، وسرعة المعالجة، والوظائف التنفيذية (القدرة على التخطيط واتخاذ القرارات).

النتائج

أظهر التحليل أن التمارين المختلطة (ME) كانت الأكثر فعالية في تحسين الوظائف الإدراكية بشكل عام لدى مرضى السكري من النوع الثاني. بمعنى آخر، المرضى الذين شاركوا في برامج تجمع بين التمارين الهوائية وتمارين المقاومة أظهروا تحسناً أكبر في الذاكرة والتفكير مقارنة بأولئك الذين مارسوا نوعاً واحداً فقط من التمارين.

لم يتخلف التمارين الهوائية وتمارين المقاومة عن الركب. فقد أظهرت النتائج أن كلا النوعين من التمارين يقدمان فوائد إدراكية كبيرة أيضاً، على الرغم من أنها كانت أقل وضوحاً من تلك التي تحققت من خلال التمارين المختلطة. لاحظ الباحثون أن الفوائد الإدراكية كانت ملحوظة في مجالات مختلفة، بما في ذلك الذاكرة وسرعة المعالجة والوظائف التنفيذية.

أشار الباحثون بقيادة غاو مي (Gao M) إلى أن هذه النتائج تشير إلى أن التمارين الرياضية لا تحسن الصحة البدنية لمرضى السكري فحسب، بل يمكن أن تلعب دوراً حاسماً في الحفاظ على الوظائف الإدراكية وحمايتها. وهذا مهم بشكل خاص لأن مرض السكري من النوع الثاني يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالتدهور المعرفي والخرف.

تداعيات

تفتح هذه النتائج آفاقاً جديدة في مجال إدارة مرض السكري من النوع الثاني. فبدلاً من التركيز فقط على السيطرة على مستويات السكر في الدم، يجب على الأطباء والمرضى الآن النظر في دمج التمارين الرياضية كجزء أساسي من خطة العلاج.

الأمر الأكثر أهمية هو أن هذه النتائج تؤكد على أهمية تخصيص برامج التمارين الرياضية لتلبية الاحتياجات الفردية لكل مريض. لا يوجد حل واحد يناسب الجميع. يجب على الأطباء تقييم الحالة البدنية والقدرات والتفضيلات لكل مريض.

لتصميم برنامج تمارين آمن وفعال ومستدام. قد يستفيد بعض المرضى بشكل أكبر من التمارين المختلطة، بينما قد يفضل البعض الآخر التمارين الهوائية أو تمارين المقاومة.

هذا البحث لا يقدم فقط دليلاً قوياً على فوائد التمارين الرياضية للوظائف الإدراكية لدى مرضى السكري، بل يسلط الضوء أيضاً على الحاجة إلى مزيد من البحث لفهم الآليات البيولوجية التي تربط بين التمارين الرياضية وتحسين وظائف الدماغ. هل تعمل التمارين الرياضية على تحسين تدفق الدم إلى الدماغ؟ هل تحفز نمو خلايا عصبية جديدة؟ الإجابة على هذه الأسئلة ستساعدنا على تطوير استراتيجيات أكثر فعالية للحفاظ على صحة الدماغ ومنع التدهور المعرفي.

Reference

Gao M. (2026). *The effect of different exercise interventions on global cognitive function in patients with type 2 diabetes: a systematic review and network meta-analysis*. BMC Public Health, 26(1), 559-559

DOI: 10.1186/s12889-026-26256-0