

วิจัยออกกำลังกายคลายเครียด

ศ.ดร.นทีทิพย์ กฤษณามระ อาจารย์อาวุโสของภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ ม.มหิดล กล่าวว่า ผลงานวิทยานิพนธ์ของ ดร.ศราวฑูร ลากมณีย์ คุษฎีบัณฑิตจากภาควิชาสรีรวิทยา ที่ได้ใช้ประสบการณ์ในการศึกษาด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกายในระดับปริญญาโท และได้ขยายผลสู่การศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาสรีรวิทยาระบบประสาทเชิงลึก ในหน่วยวิจัยด้านแคลเซียมและกระดูก คิวารังวัดการวิจัยแห่งชาติ: รังวัดวิทยานิพนธ์ ระดับดีเด่น สาขาเกษตรศาสตร์และชีววิทยา ประจำปีงบประมาณ 2565 จากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) โดยศึกษาวิจัยเพื่อทดสอบกลไกการออกฤทธิ์ของยาที่ใช้บำบัดอาการเครียด วิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า โดยเปรียบเทียบกับการรับยาเสริมด้วยการออกกำลังกาย โดยได้บทสรุปว่าการรับประทานยาควบคู่ไปกับการออกกำลังกายคลายเครียดให้ผลที่ดีกว่าการรับประทานแต่เพียงอย่างเดียว ซึ่งการศึกษาวิจัยนี้ขยายผลสู่ระดับโลก เนื่องจากเป็นงานวิจัยที่ได้รับการสนับสนุนจากสถาบันวิจัยแห่งชาติฝรั่งเศส ภายใต้หลักสูตรปริญญาเอกแบบสองปริญญา ม.มหิดล-ม.สทราซบูร์ ประเทศฝรั่งเศส และยังได้ร่วมกับบริษัทยาเอกชนยักษ์ใหญ่ต่อยอดสู่การพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ยาวิตามิน และอาหารเสริมที่เกี่ยวข้องต่อไปอีกด้วย.