

С 7 апреля по 13 апреля 2025 года Минздрав РФ проводит тематическую неделю: «Неделя продвижения здорового образа жизни».

Современные исследования показывают, что физическая активность и здоровье мозга неразрывно связаны.

Физическая активность — это не только способ поддержания хорошей физической формы, но и важный фактор, влияющий на здоровье мозга. Мышцы и мозг функционируют в тесной взаимосвязи, образуя мощный симбиоз, в котором оба элемента взаимно поддерживают и усиливают друг друга. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению когнитивных функций, повышению настроения и снижению риска развития нейродегенеративных заболеваний.

Влияние физической активности на мозг.

Улучшение кровообращения. Физические упражнения способствуют улучшению кровообращения во всём организме, включая мозг. Это приводит к тому, что мозг получает больше кислорода и питательных веществ, что способствует его здоровью и функционированию.

Стимуляция нейропластичности. Нейропластичность — это способность мозга адаптироваться и перестраиваться в ответ на новые стимулы и опыт. Физическая активность стимулирует нейропластичность, что способствует улучшению когнитивных функций, таких как память, внимание и обучение.

Снижение стресса и улучшение настроения. Физические упражнения помогают снизить уровень стресса и улучшить настроение. Это связано с тем, что во время физической активности в организме выделяются нейромедиаторы — серотонин, дофамин и эндорфины, которые повышают настроение, уменьшают тревогу и напряжение.

Профилактика нейродегенеративных заболеваний. Регулярные физические упражнения могут снизить риск развития таких заболеваний, как болезнь Альцгеймера и деменция. Это связано с тем, что физическая активность способствует улучшению кровообращения и нейропластичности, а также снижению уровня воспаления в организме.

Для поддержания здоровья мозга полезны различные виды физической активности, включая:

Аэробные упражнения. Это упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и дыхания, например, бег, плавание, езда на велосипеде. Аэробные упражнения способствуют улучшению кровообращения и снижению уровня стресса.

Силовые упражнения. Это упражнения с отягощениями, например, поднятие гантелей или работа с собственным весом. Силовые упражнения помогают укрепить мышцы и улучшить общее состояние организма.

Координационные упражнения. Это упражнения, которые требуют координации движений, например, йога, пилатес, танцы. Координационные упражнения способствуют улучшению нейропластичности и когнитивных функций.

Важно помнить, что физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья мозга. Но для получения максимальной пользы от физической активности рекомендуется выбирать разнообразные виды упражнений и заниматься регулярно. Перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться с врачом и тренером.

Будьте здоровы!