

# Fitness dla mózgu - jak utrzymać mózg w formie?





## Jak dowodzą badania, nasz mózg korzysta z ćwiczeń fizycznych w nie mniejszym stopniu niż nasze mięśnie!

Dowiedziano, że regularne wykonywanie ćwiczeń aerobowych to bodaj najlepszy sposób na utrzymanie sprawności mózgu. Wyniki badań są jednoznaczne - **nasz mózg najbardziej lubi ćwiczenia aerobowe**. U grupy badanych osób, która wykonywała trening aerobowy polegający na szybkim marszu na świeżym powietrzu, nie tylko **polepszyła się kondycja i wydolność organizmu, ale i znacząco zwiększyła objętość hipokampa - struktury ściśle związanej z pamięcią i procesami uczenia się. Dlaczego ćwiczenia aerobowe dają najlepsze korzyści?** Przyspieszają one obieg krwi w organizmie i powodują jego intensywne dotlenienie. Dlatego warto wybierać sporty, które sprawiają, że nasze tętno idzie w górę, oddech przyspiesza, a ciało się rozgrzewa i poci, np. szybki marsz, bieg, pływanie, jazda na rowerze, taniec, tenis, koszykówka itp. Tego typu aktywności działają wręcz jak **odżywka dla naszego mózgu - zwiększają produkcję białek odpowiedzialnych za rozwój i wzrost neuronów**, co pomaga utrzymać jego sprawność.



Bardzo ważnym wnioskiem płynącym z przeprowadzonych badań jest obserwacja, że jest to możliwe w każdym wieku. U uczestników badania pozytywne zmiany zauważono już przy 2 godzinach energicznego marszu tygodniowo. Wynika z tego, że aby nasz mózg skorzystał na ćwiczeniach wcale nie musimy się namęczyć, ani wziąć 100 kg na klatę - kluczowa jest **regularność ćwiczeń!**

Ruch to coś, czego nie zastąpią mózgowi żadne suplementy, specjalny pokarm czy leki. Sport działa zbawiennie na nasze zdrowie i samopoczucie na wiele sposobów, także w sposób pośredni: **redukując poziom hormonów stresu, obniżając aktywność markerów zapalnych we krwi, poprawiając sen i dotleniając organizm.**



**Wysokie tempo życia, stres i siedzący tryb życia** (czyli codzienność większości z nas) zdecydowanie nie są sprzymierzeńcami naszego mózgu. **Styl życia obfitujący w stres powoduje zmniejszanie się objętości substancji szarej w mózgu**, zwłaszcza w korze przedczołowej odpowiedzialnej za **kontrolę emocji, planowanie i podejmowanie decyzji**. Co więcej, **wysoki poziom hormonu stresu - kortyzolu, uszkadza komórki nerwowe i prowadzi do ich zaniku**, szczególnie w **hipokampie** - ośrodku kluczowym dla pamięci i zdolności uczenia się. Często najlepsze rozwiązania to te najprostsze - nie odkrywamy nic nowego mówiąc o tym, że “sport to zdrowie”, lecz odkrycie, że wpływa on na mózg dosłownie jak odżywka jest bardzo motywujące.





# Jak zmotywować się do ćwiczeń?

Wiadome jest, że nie tak łatwo jest **zmotywować się do ćwiczeń**. To wszystko co “zjada” nasz mózg - czyli stres, pośpiech, siedzenie przy biurku, przy komputerze przez wiele godzin na dobę powoduje także **zmęczenie i zniechęcenie**, które przesłania nawet te najbardziej “jaskrawe” dowody na korzyść uruchomienia swojego ciała.

## Co jeszcze można zrobić, żeby zmotywować się do ćwiczeń?

- Znajdź partnera do treningów (w obecnej sytuacji niech to będzie ktoś z Twoich domowników)- razem jest różniej i przyjemniej, a ponadto trudniej jest nam zrezygnować, kiedy mamy świadków swojego zobowiązania.
- Wyznaczaj sobie osiągalne, krótkoterminowe cele
- Zadbaj o różnorodność aktywności, żeby nie pojawiła się nuda

**Początek jest zawsze wyzwaniem, ale kiedy już uda Ci się choćby kilka razy zasmakować tego, jak zmienia się samopoczucie nawet po lekkim treningu, nie będziesz już potrzebować dodatkowej motywacji.**

**Powodzenia!**

