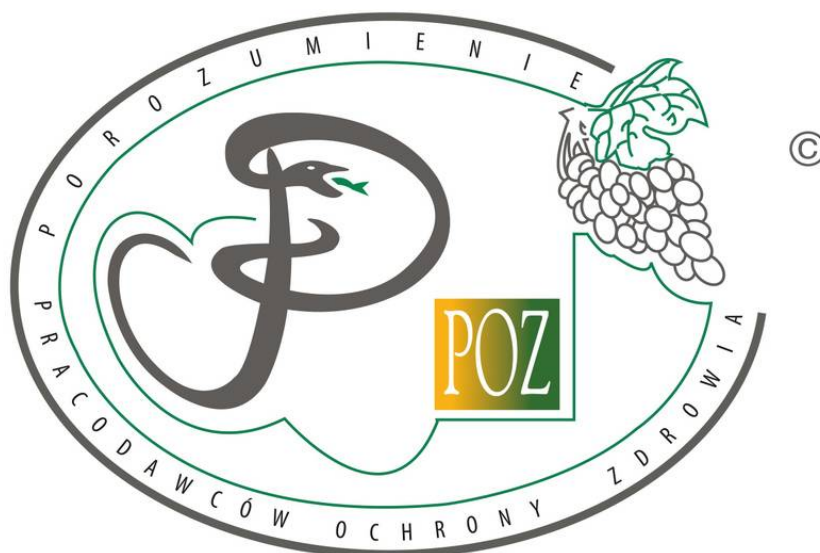




Medexpress, 2023-03-17 12:44

W sobotę Europejski Dzień Mózgu



Celem obchodzonego 18 marca Europejskiego Dnia Mózgu jest zwrócenie uwagi na to, jak istotne jest dbanie o jeden z najważniejszych organów człowieka. I to już od najmłodszych lat!

Ludzki mózg nieustannie fascynuje naukowców. Jego możliwości, choć szeroko opisywane, wciąż nie są do końca zbadane. Mózg pozwala nam widzieć, słyszeć, czuć, mówić i gromadzić informacje. To on kontroluje pracę innych organów. Ma potężne możliwości, choć sam jest niewielki i delikatny. Jak dbać o mózg?

- Zacznijmy od treningów fizycznych! Ruch reguluje prawidłowy dopływ krwi do mózgu, która dostarczając substancje odżywcze i tlen pobudza jego aktywność. Wspiera koncentrację i pamięć. Ruch nie tylko stymuluje produkcję hormonów szczęścia, ale także pomaga obniżyć poziom kortyzolu i adrenaliny produkowanych w sytuacjach stresowych. Systematyczne treningi wspierają utrzymanie tych substancji na korzystnym dla zdrowia poziomie. Ich podwyższone wartości obserwuje się np. w stanach depresji. Niski poziom aktywności fizycznej lub bezruch związany jest z wyższym ryzykiem wystąpienia i trudniejszym przebiegiem chorób neurologicznych typowych dla wieku starszego, takich jak demencja czy Alzheimer. Osoby ćwiczące co najmniej kilka razy w tygodniu rzadziej zapadają na chorobę Alzheimera niż te, które prowadzą siedzący, nieaktywny tryb życia. Mówimy o seniorach, ale nie możemy zapomnieć o dzieciach i osobach młodych. Dla nich ruch jest przepustką do dłuższego i lepszego życia. Dzieci szybciej się uczą,

lepiej rozwijają, osiągają lepsze wyniki w nauce. Młody dorosły aktywny odczuwa mniejsze zmęczenie, jest bardziej zrelaksowany i odprężony. Łatwiej radzi sobie z sytuacjami stresowymi. Niestety, według Światowej Organizacji Zdrowia do 2030 roku choroby mózgu staną się największym zagrożeniem zdrowotnym prowadzącym do niepełnosprawności, a nawet śmierci. Dlatego tak istotne jest krzewienie nawyków związanych z aktywnością sportową od najmłodszych lat i edukacja w tym temacie – podkreśla Bożena Janicka.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca konkretną intensywność ćwiczeń fizycznych w zależności od wieku. W przypadku małych dzieci i młodzieży do 17. roku życia – to 60 minut dziennie ruchu o umiarkowanej intensywności i co najmniej 3 razy w tygodniu ćwiczeń wzmacniających mięśnie i kości. Dorośli między 18. a 64. rokiem życia powinni przeznaczać co najmniej 150 minut tygodniowo na wysiłek fizyczny o umiarkowanej intensywności lub co najmniej 75 minut na wysiłek o wysokiej intensywności. W przypadku osób jeszcze starszych najlepsze efekty przynosi aerobowy wysiłek fizyczny trwający około 30-45 minut, który podejmowany jest najlepiej codziennie albo co drugi dzień. Mogą to być spacer, nieco szybszy marsz, nordic walking, czy rower.

Dieta bez używek

Mózg wymaga nie tylko wysiłku fizycznego, ale także zbilansowanej, zdrowej diety. Zaleca się spożywanie węglowodanów złożonych występujących m.in. w produktach zbożowych (razowe pieczywo, pełnoziarniste makarony, brązowy ryż, kasze, naturalne płatki zbożowe, otręby). Dobroczynny wpływ na mózg mają też oleje roślinne, bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe, a także ryby! Zawierają kwasy tłuszczowe omega-3, które zmniejszają ryzyko wystąpienia demencji czy udaru. Nieocenione są antyoksydanty zawarte w warzywach i owocach. Ich spożycie zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworów oraz zaburzeń funkcji poznawczych. Warzywa i owoce dostarczają także witamin i minerałów koniecznych dla pracy mózgu. Zabójcami szarych komórek są natomiast używki. Alkohol, papierosy, narkotyki niszczą mózg w zastraszającym tempie i to często nieodwracalnie.

Książka pod ręką

Mózg należy trenować także „od wewnątrz”. Czytanie książek, rozwiązywanie krzyżówek, nauka języków, zdobywanie wiedzy, rozwijanie pasji... Naukowcy udowodnili, że ćwiczenia umysłowe i zdobywanie nowych umiejętności warunkuje powstawanie nowych połączeń nerwowych, dzięki czemu mózg dłużej cieszy się sprawnością.

*- Nasz sposób i styl życia ma ogromny wpływ na zdrowie mózgu. Nie możemy jednak zapominać o konieczności badań profilaktycznych, które pozwalają w porę wykryć zagrożenie i rozpocząć leczenie - **dodają lekarze PPOZ.***

inf pras