

## В здоровом теле – здоровый дух. Как улучшить память и продлить жизнь

Ученые посвятили немало лет, чтобы исследовать взаимосвязь между физической нагрузкой и активностью головного мозга. Правда ли, что тренировки влияют на память, и как ее улучшить?

Дискуссии насчет влияния физической активности на мозг давно испарились, так как эта взаимосвязь была неоднократно доказана. Увеличение физической нагрузки стимулирует организм вырабатывать больше глюкозы, энергии и кислорода. У человека учащаются сердечные сокращения и увеличивается глубина дыхания. Как результат – кровоснабжение улучшается, а питательные элементы в большом количестве попадают в головной мозг.

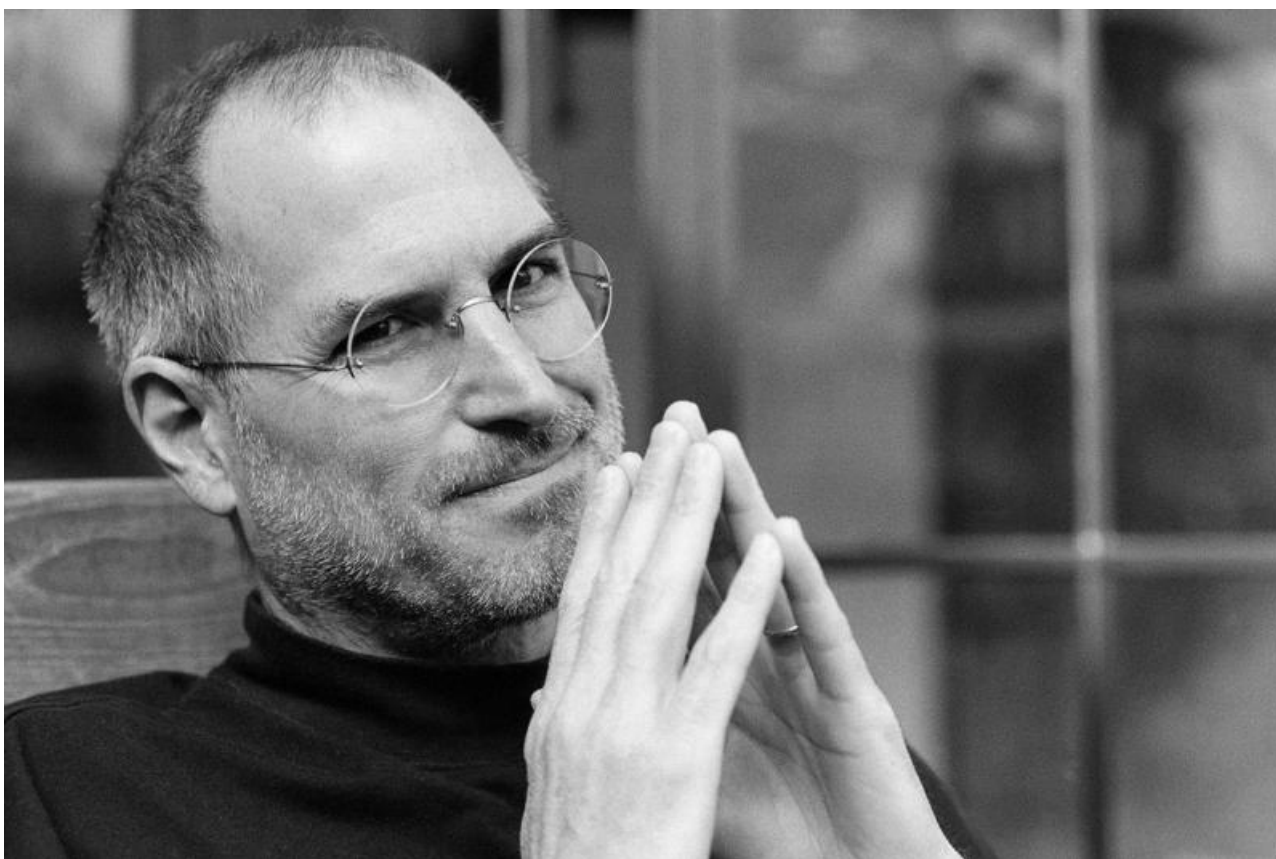


Фото с [iphones.ru](https://iphones.ru)

Примеры аэробной нагрузки: аэробика, езда на велосипеде, катание на лыжах, плавание, занятия на беговой дорожке, танцы.

Научный коллектив из Японии в ходе эксперимента доказал, что чем сильнее аэробная нагрузка, тем больше кислорода потребляет наш организм. Но стоит уточнить, что чрезмерная активность будет обогащать уже не мозг, а голову. То есть физическая нагрузка питает мозг до тех пор, пока максимальное потребление кислорода держится в пределах 60%.

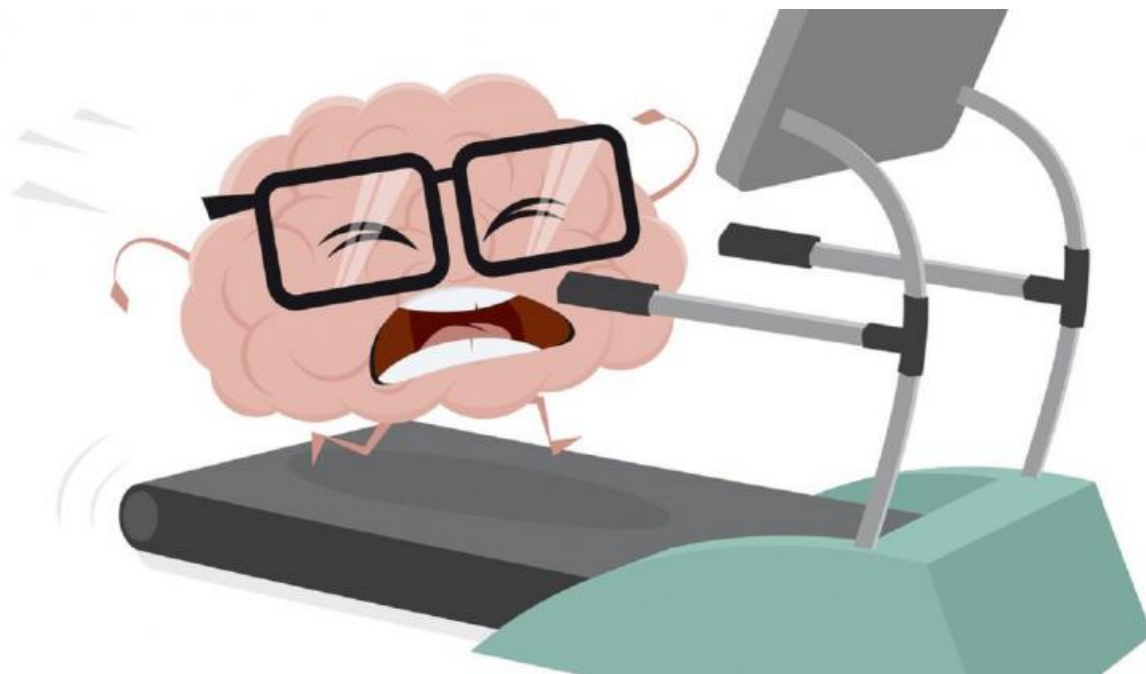


Фото с ngs-space1

Для индивидуальных расчетов максимального потребления кислорода надо обратиться в специальную лабораторию. Однако есть стандартная таблица, которая учитывает возраст и может предположить интенсивность физической нагрузки при разной частоте сердечных сокращений (ЧСС):

Пuls	Возраст									
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	70
	<b>Максимальные нагрузки: тренировка для улучшения скорости</b>									
100%	200	195	190	185	180	175	170	165	155	150
90%	160	176	171	167	162	158	153	149	140	135
	<b>Анаэробная зона: повышение выносливости, укрепление мышц</b>									
80%	160	156	152	148	144	140	136	132	124	120
	<b>Аэробная зона: повышение кардиовыносливости</b>									
70%	140	137	133	130	126	123	119	116	109	105
	<b>Зона сжигания жира: фитнес-нагрузки</b>									
60%	120	117	114	111	108	105	102	99	93	90
	<b>Умеренная активность: разминка</b>									
50%	100	98	95	93	90	88	85	83	78	75

Фото с fvsd.ru

Частота тренировок тоже влияет на функциональность мозга. Непрерывная активность усиливает работу сердца, и оно начинает больше перегонять кровь. Некоторые исследования доказали, что во время постоянных тренировок растут новые сосуды, которые также увеличивают кровоснабжение.

Другие эксперименты показывают еще одну интересную взаимосвязь. Когда человек развивает новые навыки, у него растут синапсы – места контакта между нейронами. А из-за этого, как предполагают ученые,

появляются новые нейронные клетки и увеличивается серое вещество (скопление нервных клеток).

Про активность мозга понятно, но что конкретно влияет на нашу память? Улучшение памяти происходит только при синтезе мозгового вещества со сложным названием «нейротрофический фактор мозга» или BDNF. Что именно стимулирует синтез и почему он активизируется после тренировок до конца не ясно.

Однако существующих исследований достаточно, чтобы понять, насколько важна физическая активность для мозга. По некоторым данным, например, даже 15-минутная прогулка в день увеличивает пульс и продлевает жизнь примерно на три года. Весьма убедительные цифры, чтобы оторваться от стула и пойти прогуляться.

На Бабре ранее:

### [Девушки сжигают жир быстрее, чем мужчины](#)

Автор: Есения Линней © Babr24.com НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ, ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 8639 05.04.2021, 16:53  
👍 1155

URL: <https://babr24.com/?ADE=212365> Bytes: 3003 / 2617 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

### **ДРУГИЕ СТАТЬИ В СЮЖЕТЕ: ["ЭКОСИБИРЬ"](#)**

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)



Автор текста: **Есения Линней**,  
научный обозреватель.

На сайте опубликовано **1009**  
текстов этого автора.

#### **НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:**

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:**

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### **КОНТАКТЫ**

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)