

От спорта растут мозги. Это доказали учёные

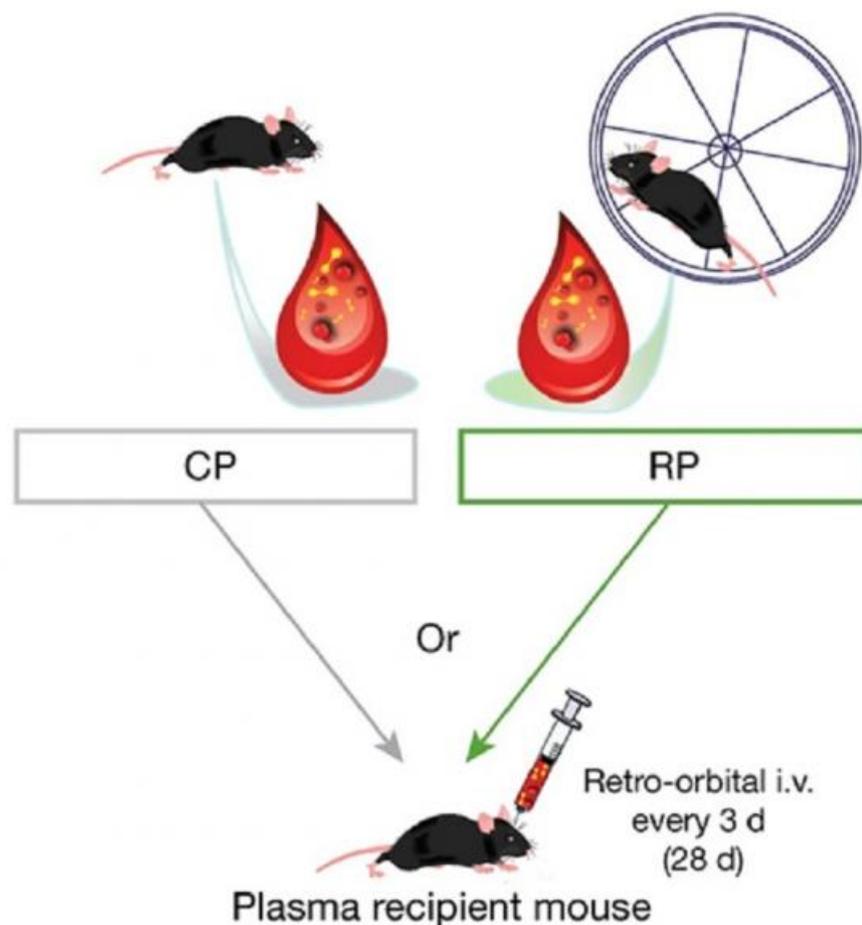
Регулярные занятия физкультурой улучшают память и сообразительность. Такие выводы сделали американские учёные. Результаты своего исследования они опубликовали в научном журнале Nature.

Исследование уникально тем, что учёные подробно описали изменения, которые происходят при занятии спортом на биохимическом и генетическом уровнях. Правда, основное изучение проходило на мышах, но, по словам учёных, людей это тоже касается.

С виду исследование выглядит очень просто. Группу мышей разделили на две части: у одной была возможность заниматься физическими упражнениями (бегать в колесе), а у другой – нет. Отмечается, что мыши были исключительно самцами. Периодически мышам устраивали испытания. Их помещали в лабиринт, чтобы проверить когнитивные способности. Также проверяли условный рефлекс на болевой шок. Затем мыши подверглись более жестоким исследованиям. Учёные изучали срезы гиппокампа мышей (части мозга, вовлечённой в исполнение когнитивных задач и формирование памяти).

Так, исследование показало, что у мышей-бегунов количество нейронов в гиппокампе и его связующих увеличилось. Причём значительно.

Тогда учёные решили взять плазму крови у бегунов и ввести её второй группе мышей. Для контроля некоторым хвостатым из второй группы вводили кровь не бегунов, а обычных мышей. Затем сравнивали показатели. Результаты показали, что мыши из второй группы, которым переливали кровь бегунов, стали более сообразительными и их память улучшилась.



Вывод - факторы физического и умственного здоровья выделяются в кровь и переносятся кровью. То есть спорт не только укрепляет мышцы, но ещё благополучно влияет на ум и здоровье.

Но что именно выделяется в организме при занятии спортом?

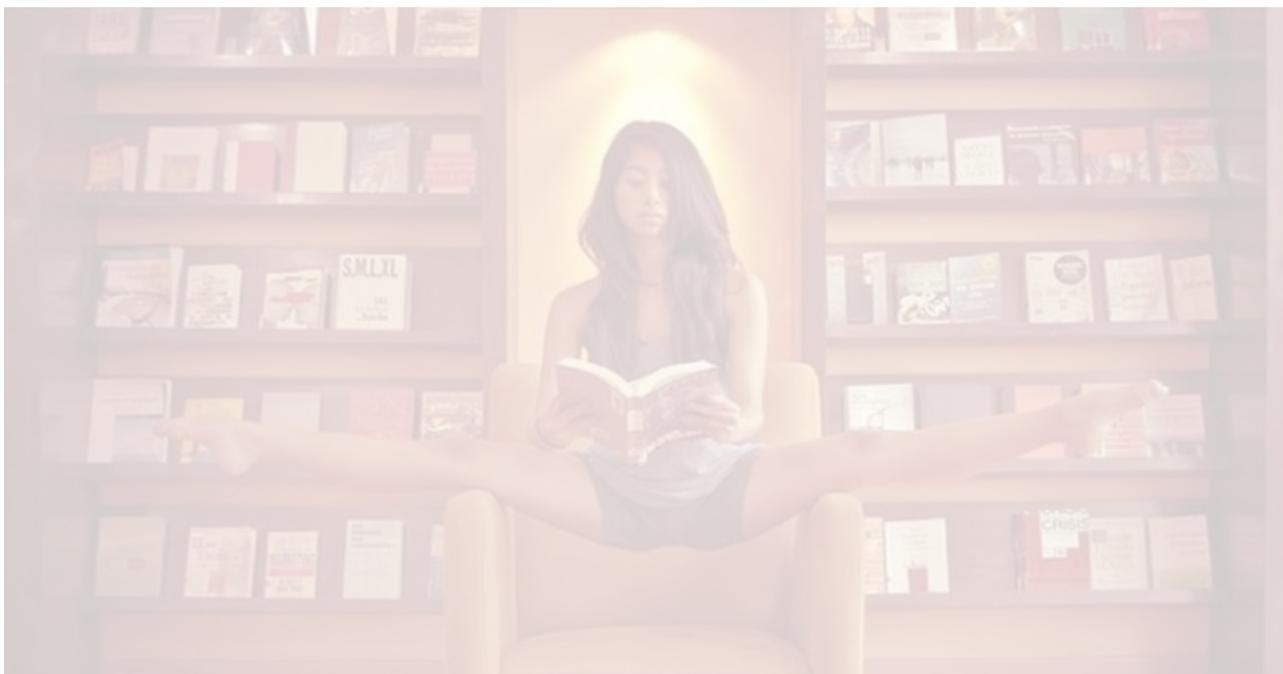
На этот вопрос учёные тоже нашли ответ. Им оказался белок кластерин. Его задача в том, чтобы расщеплять клеточный «мусор» и способствовать правильной работе кровеносных сосудов мозга.

«Если его убрать, оставив все остальные белки, то никакого оздоровительного воздействия не будет. Если ввести малоподвижным мышам только этот белок, то оздоровительный результат окажется ровно тем, что даёт полноценная плазма «бегунов». Если ввести кластерин мышам с хроническим нейродегенеративным заболеванием, то и у них состояние мозга заметно улучшается», - цитируют учёных на портале «Элементы».

К слову, после мышей учёные всё-таки провели эксперимент на людях. 20 пожилым людям предложили регулярно заниматься гимнастикой в течение шести месяцев. Спустя это время у них взяли кровь и померили содержание кластерина. Он оказался повышен. Более того, у людей улучшились показатели крови.

Есть вероятность, что это исследование сможет помочь в разработке эффективных лекарств от нейродегенеративных заболеваний, в частности — от болезни Альцгеймера.

В любом случае желающим сохранить здравый рассудок, стоит подумать о том, чтобы слезть с дивана и сделать зарядку. Но речь, конечно, не о том, что надо заниматься профессиональным спортом. Речь лишь о регулярных прогулках, лёгких походах и пробежках, гимнастике, йоге.



Автор: Миша Ковальски © Babr24.com НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ, СПОРТ, МИР 👁 7451 22.12.2021, 13:37
👍 715

URL: <https://babr24.com/?ADE=222715> Bytes: 3323 / 3045 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

[Связаться с редакцией Бабра:](#)

newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Миша Ковальски**, научный обозреватель.

На сайте опубликовано **1654** текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: 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](#)