

# Физические нагрузки увеличивают объём мозга

С годами память начинает всё больше подводить человека, из-за чего он вынужден постоянно просить о помощи окружающих.

Учёные из университета Иллинойса и Питсбурга выяснили, что пожилые люди могут побороться за своё будущее, стимулировать рост структур головного мозга, а значит, и улучшать определённые виды памяти, причём вполне тривиальным способом.

Многочисленными исследованиями доказано, что чем больше размеры гиппокампа, тем лучше у человека развита пространственная память. Именно этот парный отдел мозга ответственен за ориентирование в пространстве. Кроме того, известно, что если его удалить, человек утрачивает возможность запомнить то, что происходит сейчас (следы долговременной памяти остаются).

Были проведены исследования, которые показали, что у опытных таксистов Лондона размеры гиппокампа больше, чем у обычных людей, и что у студентов во время подготовки к сдаче самых важных экзаменов этот отдел мозга увеличивается в объёме.

Известно также, что по мере старения человека гиппокамп уменьшается, появляются значительные ухудшения в работе памяти и познавательных способностей. Конечно, скорость, с которой это происходит, у всех людей разная, но с уверенностью можно сказать, что все старики проходят через это.

Американские учёные также знали, что размер гиппокампа у мышей можно увеличить, заставляя их проделывать различные упражнения. И они задались вопросом: а что же у человека?

Чтобы найти ответ, они решили исследовать 165 пожилых людей (109 из них были женщинами) в возрасте от 59 до 81 года.

С помощью магнитно-резонансного исследования учёные провели объёмный анализ правой и левой половин гиппокампа. Также они попросили людей пройти тестирование, позволяющее сделать заключение об их способностях.

Выяснилось, что пожилые люди, которые ведут активный образ жизни с большим количеством аэробных нагрузок, на 40% лучше ориентируются в пространстве, что также соотносится с размерами их гиппокампа.

Результаты исследования опубликованы в журнале *Hippocampus*.

"Чем в лучшей спортивной форме они находились, тем больше тканей было в гиппокампе, тем лучше функционировала их пространственная память", — подводит итог в пресс-релизе университета профессор Артур Крамер (Arthur Kramer).

Учёные считают, что нашли доказательство связи между образом жизни и изменениями умственных способностей в старческом возрасте. "То есть если вы не уваливаете от регулярных физических нагрузок, то и нужные для полноценной повседневной жизни отделы мозга продолжают развиваться и запоминать информацию", — добавляет профессор Кирк Эриксон (Kirk Erickson).

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### 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](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot\\_bot](#)

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

#### СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

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

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)