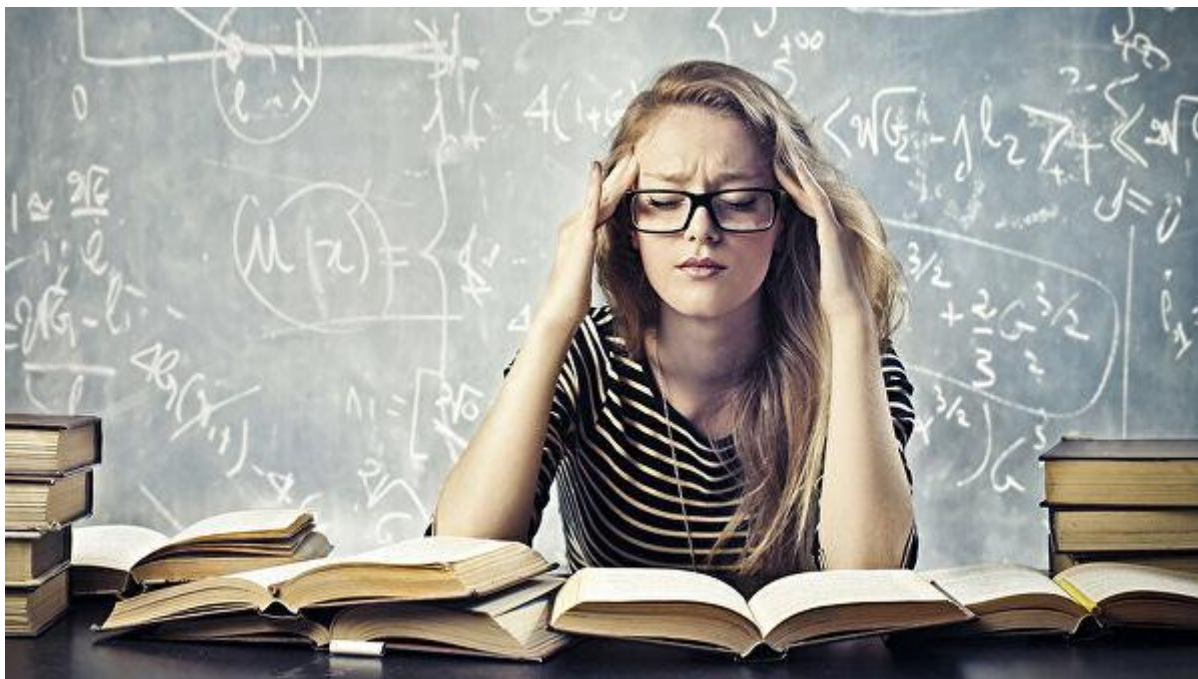


Накачать мозги. Четыре научно обоснованных способа стать умнее

[08:00 16.02.2020](#) (обновлено: 08:07 16.02.2020)



© Depositphotos / olly18

МОСКВА, 16 фев — РИА Новости, Альфия Еникеева. Аэробика укрепляет память и улучшает когнитивные функции в любом возрасте, заявили на днях исследователи из Колумбийского университета (США). И чем старше человек, тем полезнее спорт для мозга. Ранее ученые уже показывали, что нейрогенезу — увеличению количества нейронов и улучшению работы синапсов — способствуют не только физические упражнения. Среди потенциально полезного — йога и даже правильно подобранные продукты питания. Как еще можно улучшить работу мозга — в материале РИА Новости.

Много бегаешь, лучше думаешь

Эксперименты на лабораторных животных еще несколько лет назад показали, что регулярные физические нагрузки улучшают умственные способности. Так, у крыс, которых в течение семи недель заставляли ежедневно заниматься бегом, [увеличилось](#) число нейронов гиппокампа — области мозга, отвечающей в том числе за обучение и память. Причем длина дистанций, пробегаемых грызунами, прямо коррелировала с количеством новых нервных клеток в их мозге. А вот упражнения с утяжелением хоть и способствовали увеличению мышечной массы зверей, такого эффекта на гиппокамп не оказывали. Согласно данным американских и ливанских ученых (они тоже [заставляли](#) мышей бегать), во время тренировок в организме животных выделяется больше нейротрофического

фактора мозга BDNF. Этот белок отвечает за нейрогенез и играет важную роль в процессах формирования долговременной памяти. Именно он, вероятно, способствует появлению новых нейронов в мозге животных.

Косвенные данные [указывают](#) на то, что физические нагрузки повышают пластичность и человеческого мозга — способность его клеток менять связи с другими нейронами и запоминать новую информацию. Кроме того, занятия аэробикой [делают](#) гиппокамп более эластичным — в нем улучшается кровоснабжение и практически не бывает воспалительных процессов, что благотворно сказывается на умственных способностях.



31 января 2019, 23:28

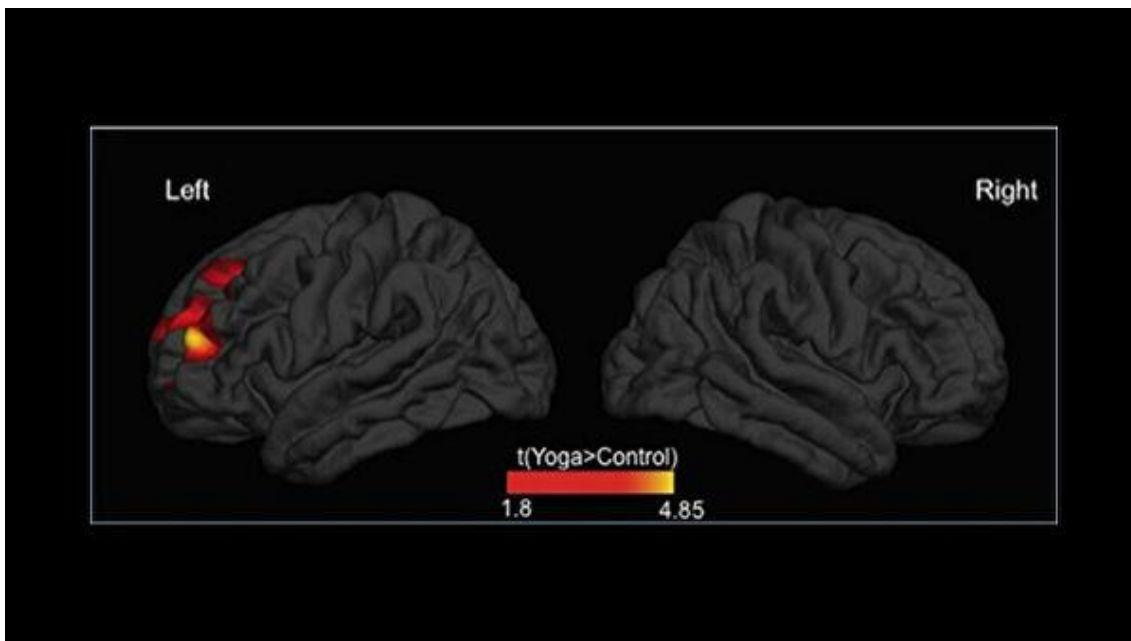
[Ученые рассказали, как омолодить мозг на десять лет](#)

Проверка памяти, концентрации внимания и целеполагания у 132 добровольцев, [проведенная](#) учеными Колумбийского университета, это подтвердила. После полугода регулярных тренировок у всех участников эксперимента наблюдались когнитивные улучшения. Причем, чем старше были волонтеры, тем больший эффект спорт оказывал на состояние их мозга.

Впрочем, с физическими занятиями не стоит перебарщивать, [предупреждают](#) французские нейробиологи. Многочасовые изнурительные тренировки, наоборот, негативно сказываются на функциях мозга и заставляют людей принимать необдуманные решения.

Йога для мозгов

Согласно [работе](#) американских ученых, йога влияет на мозг аналогичным образом — усиливает его структуры, связанные с памятью и управлением эмоциями. Результаты 11 исследований показали, что при занятиях медитацией и специальными дыхательными упражнениями увеличивается объем гиппокампа. Кроме того, у людей, регулярно практикующих йогу, по сравнению с остальными более развиты префронтальная и поясная кора головного мозга, а также миндалевидное тело. Эти области связаны с планированием и принятием решений, вниманием, памятью, обучением и эмоциональной регуляцией.



© 2017 Afonso, Balardin, Lazar, Sato, Igarashi, Santaella, Lacerda, Amaro and Kozasa

Слева — мозг женщины, практикующей йогу, справа — участницы контрольной группы. Цветом выделены участки префронтальной коры, которые у любителей йоги оказались толще

Изучение мозга 42 пожилых женщин, часть из которых в течение 15 лет регулярно занималась йогой, [подтвердило](#): у сторонников этих практик увеличена толщина левой префронтальной коры. Причем по сравнению с теми, кто никогда не медитировал и не выполнял дыхательных упражнений, разница была значительная. По мнению авторов исследования, благодаря этому у любителей восточных практик больше шансов сохранить ясный ум в преклонном возрасте.

Кроме того, занятия медитацией помогают [остановить](#) деградацию серого вещества и уменьшение количества нервных связей у людей, страдающих от постоянных болей. У йогов со стажем фиксируется также значительное увеличение количества нейронов в области островковой коры — области мозга, играющей важную роль в толерантности к болевым ощущениям.



13 декабря 2019, 16:42

[Ученые выяснили, как занятия йогой влияют на мозг](#)

Рисование улучшает память

В 2014 году британские и бельгийские исследователи [обнаружили](#), что у профессиональных художников повышено количество нейронов в областях мозга, отвечающих за мелкую моторику и визуализацию образов. Ученые предположили, что эта особенность может быть врожденной, хотя и не исключали воздействия внешних факторов, в том числе воспитания и регулярных занятий рисованием.

По [мнению](#) немецких нейробиологов, именно постоянная художественная практика приводит к увеличению числа нервных клеток и улучшает нейронные связи. Они попросили 28 добровольцев, чей средний возраст около 64 лет, пройти десятидневные курсы рисования или посетить несколько картинных галерей. Перед экспериментом и сразу после него всем волонтерам провели МРТ-сканирование. Оказалось, что у участников из первой группы увеличилась функциональная плотность нейронных связей в префронтальной и теменной коре — областях, связанных с принятием решений и планированием сложного когнитивного поведения. Иными словами, нервные клетки в этих зонах мозга стали лучше взаимодействовать друг с другом.



20 ноября 2018, 20:00

[Ученые рассказали, какая диета защитит мозг от старения](#)

По [данным](#) ученых из Дрексельского университета (США), рисование улучшает кровоток в мозге и активирует в префронтальной коре центр удовольствия. Причем совершенно неважно, что и насколько профессионально изображает человек. Кроме того, рисование может значительно улучшить память. По крайней мере, студенты, чертившие во время экспериментов геометрические фигуры и незамысловатые узоры (им в это время читали лекции), [демонстрировали](#) лучшее запоминание рассказанного материала.

Пища для ума

Согласно сразу нескольким исследованиям, на работу мозга могут влиять продукты, содержащие природные антиоксиданты флаваноиды. Прежде всего речь идет о кофе и горьком шоколаде. Так, в [эксперименте](#) австралийских ученых участники, которые ели

шоколад хотя бы раз в неделю, легче справлялись с различными заданиями на память и внимание.

В случае с кофе флаваноиды [защищают](#) мозг от преждевременного старения и скопления в его структурах белков, которые могут привести к болезни Альцгеймера. А кофеин, в свою очередь, улучшает память.



12 января 2014, 22:09

[Кофеин улучшает память, выяснили ученые](#)

[Ученые раскрыли положительное влияние кофеина на человеческую память на примере добровольцев, решавших задачи на память.](#)

[РИА Наука](#) [болезнь Альцгеймера](#) [биология](#) [Здоровье](#) [Открытия](#) - [РИА Наука Колумбийский университет](#)

Популярные комментарии

Чудесная статья, из которой становится понятно, что её авторам неведома разница между интеллектом и эрудицией. Фраза в заголовке "стать умнее" намекает на развитие интеллекта, но в статье 8 раз встречается слово "память" и ничего не сказано об интеллекте. Так что там с интеллектом? Прокрачанные мыши уже способны к арифметике?

16 февраля,



[VersuM](#)

Эйнштейн не занимался спортом, йогой, не рисовал..., играл на скрипке: любил музыку и физику. Вывод: мозг развивается у думающих людей.

16 февраля,



[Владимир Михайлович Дзювин](#)