Бег трусцой улучшает память и повышает IQ

Автор: Administrator
14.03.2013 11:01 -

Бег трусцой помогает не только в борьбе с лишним весом. Ежедневная физическая нагрузка в виде пробежки помогает повысить уровень интеллекта – **IQ**. Такой вывод был сделан экспертами, работающими в институте Кембриджа при содействии американского Национального института по вопросам старения.

Как оказалось, ежедневный систематический бег благотворно влияет не только на физическое состояние, помогая сжигать калории, укреплять мускулы, а также освобождаться от ненавистного целлюлита. Подобная физическая нагрузка прекрасно стимулирует активность мозга, способствуя **улучшению памяти** и повышению стрессоустойчивости.

Невролог **Тимоти Бассейн**, являющийся руководителем группы исследователей, заявил о том, что регулярные пробежки помогают организму вырабатывать новые клетки серого вещества в тех участках мозга, которые отвечают за память и мыслительную функцию человека.

Как утверждают ученые, описанные процессы образования новых клеток мозга, скорее всего, связаны с усиленным кровотоком, или же с повышением уровня гормонов во время пробежки. Поэтому ученые рекомендуют всем бегать по утрам или вечерам не меньше 25 минут в день. Это позволит каждому желающему ощутить себя стройнее, энергичнее и умнее.

Исследователи не остались голословными и опубликовали результаты своих исследований. В их отчете говорится о том, что отправной точкой, позволяющей сделать подобные выводы, стало наблюдение за лабораторными мышами.

Грызунов разделили на две экспериментальные группы, у первой из которых был неограниченный доступ к занятиям на «беличьем колесе», а мышам из второй группы полностью ограничили возможность побегать.

Спустя несколько суток после начала эксперимента проведенный анализ образцов серого вещества головного мозга грызунов показал, что у «бегунов», которые одолевали расстояние до 24 километров в день, образовалось не менее 6-ти тысяч новых клеток.