От фитнеса можно поумнеть

Автор: Administrator
21.03.2013 14:54 -

О намерениях Института проблем сердца в Монреале стать разрушителями мифа о том, что адепты спорта - обладатели неразвитого ума, свидетельствует опыт, проведенный с группой добровольцев, придерживающихся сидячего образа жизни.

Они все были в возрасте не старше 49 лет и, конечно, имели избыточный вес. Их отправили заниматься в спортзал: два раза в неделю на протяжении четырех месяцев им предстояло потеть на велотренажере и упражняться в аэробике. Предварительно на основе нейропсихологических тестов было проведено обследование всех добровольцев. Также с учетом их физических параметров, скорости мозгового кровотока, работы сердца был установлен уровень физнагрузки, максимально допустимый для каждого участника.

К концу опыта зафиксировано существенное понижение веса испытуемых в целом, запасов жира и индекса массы тела и рост на 15% показателей выносливости. Но самое главное (и поразительное) – тесты, которыми завершился эксперимент, показали рост когнитивных способностей участников, который находился в пропорции с изменениями веса и уровнями выносливости: большее «вкалывание» людей на тренировках делало их умнее.

По словам автора исследования доктора **Мартина Жюне**, обратившись с вопросом к человеку, занимающемуся спортом, можно услышать в ответ, что он мыслит быстрее, чем раньше. Ученые нашли способ для измерения этого эффекта. Как считает доктор, объясняется это тем, что при тренировках улучшается кровоснабжение мозга.

Из этого следует, что после каждой своей победы на «Олимпии» **Арнольду Шварценеггеру** было под силу написание докторской. Кстати, мозг получает помощь не только от упражнений, но и от специального рациона. Можно сказать: от фитнеса можно поумнеть!