

ПЕШКОМ ОТ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Чтобы сохранить молодость мозга, нужно больше работать ногами

ПРОФИЛАКТИКА

ЧТОБЫ В СТАРОСТИ СОХРАНИТЬ МОЗГ ЗДОРОВЫМ И ИЗБЕЖАТЬ СЛАБОУМИЯ, НУЖНО БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ. К ТАКОМУ ВЫВОДУ ПРИШЛИ АМЕРИКАНСКИЕ УЧЁНЫЕ.

Исследователи провели эксперимент с участием 2354 человек, продолжавшийся 2 года. У всех участников замеряли физическую активность, используя портативные шагомеры. Упражнения они могли делать разные (занятия в фитнес-центре, ходьба; нагрузка — умеренная или высокая), но тратить на них надо было не менее 150 минут в неделю.

ПОКА МОЗГ СОХНЕТ...

Средний возраст участников составлял 53 года. В этом возрасте мозг уже начинает усыхать. А после 60 лет объём полушарий уменьшается со скоростью 0,2% в год. Это и приводит к тому, что называют старческим слабоумием. Человек плохо запоминает, с трудом усваивает новую информацию, склонен к депрессии. Со временем эти нарушения могут стать катастрофическими: теряется возможность ориентации во времени и пространстве, способность обслуживать себя. В быту мы называем это



В исследовании американские учёные не разделяли эти группы болезней, а просто смотрели с помощью магнитно-резонансной томографии (МРТ), как меняется объём мозга в зависимости от физической активности. Первый раз они провели замер до начала эксперимента, второй — после.

происходит за счёт усыхания белого вещества. Оно расположено под корой, и в нём нет нервных клеток (нейронов). Грубо говоря, белое вещество представляет собой сложную систему проводов, по которым проходят электрические сигналы между разными отделами коры и мозга вообще. И вот при усыхании белого вещества эта система коммуникаций страдает, с образованием новых связей возникают трудности, плохо функционируют старые. Всё это и приводит к когнитивным нарушениям. Это самое модное понятие в науке о мозге сегодня. В русском языке такого всеобъемлющего слова нет: когнитивный — значит относящийся сразу к мышлению, речи, познанию, обучению, формированию понятий и оперированию ими. В основе всех этих процессов лежат единые механизмы, и изучение их в рамках одной науки оправданно.

ПОДВИГИ МОЗГУ НЕ НУЖНЫ

Самое неожиданное и приятное в открытии американских учёных то, что защитным эффектом против старения обладают даже физические нагрузки небольшого объёма и интенсивности — они меньше тех, которые рекомендуют в различных медицинских руководствах, включая и рекомендации Всемирной организации здравоохранения по физической активности, введённые в 2010 г. (см. инфографику). Их объём и интенсивность достаточно высокие, и многие их не выполняют. А вот физическая активность, достаточная для защиты мозга, вполне достижима для большинства людей.

Даже у тех, кто не выполнял нужную нагрузку, лёгкая физическая активность в течение всего одного часа в неделю отодвигала старение мозга на 1,4 года (этот час можно

разбить на несколько более коротких занятий в разные дни). У этих людей темпы потери объёма мозга, выявляемые при томографии, были существенно ниже, чем у тех, кто двигался ещё меньше.

ВАЖНЫЕ ДЕТАЛИ

«Рекомендации ВОЗ основаны на больших и серьёзных исследованиях, и мы их используем в своей работе, — говорит **научный руководитель Научно-исследовательского медицинского центра «Геронтология», доктор медицинских наук, профессор Кирилл Процаев.** — Когда в них говорится о физической активности, речь идёт не только о спорте или упражнениях. К такой активности относятся работа по дому, в саду, на огороде, просто ходьба — практически любая двигательная активность. Она бывает трёх типов.

Первая — аэробная физическая активность. Это бег, плавание, ходьба, лыжи, велосипед, аэробика и любые движения, в которых участвует мускулатура почти всего тела. При этом подразумевается, что это достаточно интенсивные движения. Например, не просто ходьба прогулочным шагом, нужно идти достаточно быстро. Это нагрузка умеренной интенсивности, и занятиям в таком темпе нужно посвящать не менее 150 минут в неделю. Если нагрузка более интенсивная, как, например, при беге, то ей уделяют не менее 75 минут в неделю.

Это общее время надо разделить на ежедневные занятия, при умеренной интенсивности их длительность будет примерно по 20 минут. Но если в один день вы занимались 10 минут, то в другой надо компенсировать — посвятить физической активности 30 минут. Важно понимать, что меньше 10 минут одно занятие быть не должно.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ: КАКОЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

1 Время занятий:

аэробными упражнениями средней интенсивности надо заниматься не менее **150 мин. в неделю;**



если аэробные упражнения высокой интенсивности, то надо заниматься не менее **75 мин. в неделю.**

Возможно сочетание физической активности средней и высокой интенсивности с взаимозачётom времени.

2 Минимальное время одного занятия

не должно быть менее **10 мин.**



3 Для получения дополнительных преимуществ для здоровья

можно увеличить время занятий

■ средней интенсивности **до 300 мин. в неделю** или высокой интенсивности **до 150 мин. в неделю.**

4 Силовыми упражнениями, где задействованы основные группы мышц,

надо заниматься не менее **2 раз в неделю.**



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ 64 ЛЕТ И СТАРШЕ:

человек с проблемами двигательной активности должен выполнять упражнения на **равновесие и предотвращение падений не менее 3 раз в неделю.**

Лёгкая физическая активность, продолжающаяся всего в течение одного часа в неделю, отодвигала старение мозга на 1,4 года, предотвращая развитие слабоумия у пожилых людей.

склерозом, но на медицинском языке это называется сенильной (старческой) деменцией. В её основе могут быть атеросклеротические поражения сосудов, приводящие к нарушению питания мозга, или нейродегенеративные заболевания вроде Альцгеймера, для которых первично поражение самого мозга, а не сосудов.

Интересно, что при старческом слабоумии в первую очередь страдает не серое вещество (так называют кору головного мозга), которое в ответе за регуляцию речи, движений, анализ того, что мы видим, слышим и ощущаем, и вообще за всё, что связано с мышлением. Уменьшение объёма мозга, приводящее к слабоумию,

С НАМИ БУДЕТ ТЕПЛЕЕ!



Есть с кем обсудить новости и приятно провести время

- ЧИСТОТА
- ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ
- ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УХОД

Всё это — спокойная жизнь в пансионате!

Переезжайте в пансионат для пожилых людей на постоянное проживание

ПОЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ НУЖНЫМИ!

+7 (495) 120-10-03

ООО «Полное доверие». Реклама



Александр МЕЛЬНИКОВ,
A.Melnikov@aif.ru