

*Неподвижность может стать причиной изменений в головном мозге – происходит деформация отдельных нейронов, а это также влияет и на сердце.*

Мы часто слышим словосочетание «сидячий образ жизни» в негативном контексте, о нем говорят как о причине плохого самочувствия или даже о провокаторе заболеваний. Почему же в реальности сидячий образ жизни так вреден?

Физическая нагрузка может конструктивно влиять на состояние мозга, стимулируя образование новых клеток и вызывая другие изменения. Однако новые исследования показывают, что неподвижность также может стать причиной изменений в головном мозге – происходит деформация отдельных нейронов, а это также влияет и на сердце.

Результаты эксперимента, опубликованные в *The Journal of Comparative Neurology*, показывают, что отсутствие физической активности деформирует нейроны в том отделе головного мозга, который отвечает за симпатическую нервную систему. Она, среди прочего, контролирует кровяное давление, изменяя степень сужения кровеносных сосудов.

Еще 20 лет назад большинство ученых считали, что структура мозга окончательно закрепляется с наступлением взрослого возраста. Но последние неврологические исследования показали, что мозг сохраняет пластичность на протяжении всей нашей жизни. Особенно эффективными для развития мозга, отмечают специалисты, являются физические тренировки.

В наш технологический век можно сказать, что 80% людей работают или общаются через компьютеры и гаджеты, это все происходит в положении сидя.

Кроме скалиозов и воздействия на зрение, гаджеты и в целом сидячий образ жизни влияют на симпатическую нервную систему организма, которая, среди прочего, ежеминутно контролирует кровяное давление, изменяя степень сужения кровеносных сосудов и нервно-психологическое состояние человека. Потенциально это вызывает повышение кровяного давления и способствует развитию сердечно-сосудистых

заболеваний.

Вывод очевиден: малоподвижный образ жизни имеет обширные физиологические последствия, в том числе, изменяет структуру и функционирование головного мозга. Вы, наверное, также замечали, что отсутствие физической нагрузки сказывается крайне негативно на настроении и на общем самочувствии.

Вывод напрашивается сам собой: необходимо чередовать работу с использованием компьютера и без него, делая небольшие перерывы для отдыха. Находиться на рабочем месте во время таких перерывов не обязательно. Можно пройтись на свежем воздухе 10-15 минут, и обязательно сделать физические упражнения, можно и без нагрузки.