

Канадские ученые, проведя эксперимент с участием людей, ведущих преимущественно сидячий образ жизни, установили, что активные физические упражнения повышают интеллект, сообщает РИА Новости.

Результаты исследования ученых были представлены в ходе Ежегодного конгресса по проблемам сердечно-сосудистой системы, говорится в пресс-релизе Heart and Stroke Foundation of Canada.

«Если вы спросите человека, занимающегося спортом, он ответит, что стал мыслить острее. И мы нашли способ измерить этот эффект», — цитируются в пресс-релизе слова доктора Мартина Жене (Martin Juneau) из Института по проблемам сердца в Монреале.

Ученые установили, что при занятиях спортом возрастает кровоснабжение мозга. В качестве добровольцев они набрали группу людей со средним возрастом 49 лет, с излишками веса, ведущих малоподвижный образ жизни. Перед началом эксперимента все участники прошли нейропсихологические тесты, были учтены их физические параметры, скорость мозгового кровотока, работа сердца и установлен уровень максимальной физической нагрузки.

Дважды в неделю участники занимались на велотренажере и выполняли интенсивные анаэробные упражнения. Спустя четыре месяца вес участников, запасы жира и индекс массы тела существенно снизились, что было ожидаемо. В то же время их выносливость с точки зрения физических нагрузок выросла на 15%.

Наиболее интересным, по словам автора исследования, стал тот факт, что когнитивные способности участников эксперимента также возросли, причем пропорционально изменениям в весе и уровня выносливости. То есть, чем больше люди занимались физическими упражнениями и теряли в весе, тем умнее они становились.

Ученые отмечают, что снижение интеллектуальных функций — неотъемлемая часть процесса старения, однако физические упражнения могут не только спасти от инсульта или инфаркта, но и помочь сохранить ясность мысли.

По материалам <http://news.mail.ru/society/10751345/>