



Как улучшить память? Заниматься спортом!

Именно физическая активность сохраняет здоровье мозга

Известно, что область мозга, играющая ключевую роль в работе памяти, с возрастом регулярно уменьшается на 1-2%. Считается, что исправить ситуацию можно с помощью логических игр и задач — но и это, согласно [исследованию](#) ученых из Кембриджского университета, зачастую не приносит ощутимой пользы. Как же сохранить ясность ума надолго? Ответ прост: заниматься спортом!

Оказывается, физическая активность улучшает работу мозга, помогая увеличить количество активных нейронов. К такому выводу пришли ученые из нескольких крупных университетов, которые провели эксперименты с участием, как [пожилых](#) людей, так и [студентов](#).

Почему физическая активность улучшает работу мозга? Одно из предположений говорит о том, что в организме увеличивается уровень белка BDNF, который как раз отвечает за стимуляцию нейронов. Именно поэтому спорт влияет на увеличение гиппокампа (он участвует в переносе информации из краткосрочной памяти в долгосрочную), а значит, улучшает память.

Не стоит забывать, что занятия спортом благоприятно влияют на кровообращение мозга, что в свою очередь усиливает поступление в мозг кислорода. Это помогает ему работать «на полную» и запоминать все на лету!