

Pamięciowe sztuczki

Nie możesz przypomnieć sobie nazwiska nauczyciela z podstawówki albo co gorsza imienia poznanej dzień wcześniej dziewczyny swojego przyjaciela? Nic dziwnego, twoja pamięć pogarsza się z wiekiem. Naukowcy coraz lepiej poznają procesy odpowiedzialne za te zmiany, ale jednocześnie dostarczają nam nowych sposobów na walkę z nieubłaganim czasem.

Strawa dla umysłu

Każdy ma nadzieję, że starość obejdzie się z nim łagodnie, zarówno w kwestii wyglądu jak i samopoczucia, sprawności umysłowej. Według naukowców jednym z podstawowych elementów wpływających na to, że jedni to żywotni staruszkowie dobiegający osiemdziesiątki, a inni zgrzybiali czterdziestolatkowie, jest dieta.

Dla zachowania bystrości umysłu, eksperci zalecają spożywanie produktów bogatych w przeciwutleniacze, takich jak jagody, jabłka, banany, zielone warzywa, czosnek, marchew. Antyoksydanty wiążą tlen i neutralizują wolne rodniki, które krążą w krwiobiegu. To one gromadzą się w organizmie wraz z wiekiem i mogą niszczyć komórki mózgu.

Poza tym mózg budują przede wszystkim zdrowe tłuszcze, w tym najważniejsze z nich – kwasy tłuszczowe Omega-3. Aby umysł mógł sprawnie funkcjonować i regenerować się trzeba dostarczać mu tego budulca. Kwasy Omega-3 znajdziemy w wielu gatunkach ryb i orzechach.

Badania pokazują też, że na poprawę pamięci i zdolności poznawcze wpływa spożywanie czekolady. Słodki przysmak jest bowiem bogaty w przeciwutleniacze, tzw. flawonole. Lepiej jednak nie przesadzać z ilością takich deserów, bo oprócz antyoksydantów pełno w nich także cukru i nasyconych tłuszczów, które nie służą zapamiętywaniu.

Elastyczny argument

Nikt dokładnie nie wie dlaczego, ale badania pokazują, że żucie gumy pozytywnie wpływa na pamięć. W przeprowadzonym w 2002 roku w Wielkiej Brytanii eksperymencie lepsze wyniki w testach sprawdzających zarówno pamięć długo- jak i krótkotrwałą wypadli amatorzy gum do żucia.

W ciągu ostatniej dekady próbowano dokładniej przyjrzeć się zjawisku i je wyjaśnić. Naukowcy postawili kilka hipotez. Być może żucie gumy przyspiesza przepływ krwi, a

tym samym wzmacnia akcję serca? A może oddziałuje na funkcjonowanie hipokampu, części mózgu odpowiedzialnej za pamięć? Jak na razie nie znamy odpowiedzi.

Ćwiczenie kondycji

Nic tak nie poprawia kondycji jak ćwiczenia. Myślenie naprawdę wpływa na pracę mózgu, dlatego opracowano wiele programów, dzięki którym możemy zmusić nasze umysły do wysiłku.

Jeden z nich to dostępny na stronie internetowej – Lumosity. Opracowany przy udziale neurologów zestaw darmowych gier wpływa na poprawę koncentracji, pamięć, szybkość reakcji, uwagę.

Oczywiście, jeśli nie chcesz ćwiczyć online możesz zawsze rozwiązywać krzyżówki albo sudoku.

Śpij na zdrowie

Gdy ty wyłączasz światło, kładąc się do łóżka, twój mózg wciąż pracuje. Podczas snu umysł odtwarza wspomnienia dnia i przetwarza je do przechowania.

Badania laboratoryjne na szczurach pokazują, że 2 regiony mózgu – hipokamp i przyśrodkowa część kory przedczołowej odtwarzają w przyspieszonym tempie wydarzenia dnia. Proces ten uznaje się za ważny dla konsolidacji i uporządkowania tych nowo powstałych wspomnień.

Dlatego brak snu może spowodować, że najbardziej aktualne wydarzenia zapisane w pamięci pomieszą się lub zostaną utracone.

Spacerkiem ku młodości

Ćwiczenia fizyczne służą nie tylko mięśniom, ale też wzmacniają istotę szarą mózgu. Ośrodki pamięci w hipokampie wraz z wiekiem zmniejszają się, ale badania z 2011 roku dowiodły, że u starszych osób regularnie spacerujących dzieje się coś zupełnie odwrotnego.

W eksperymencie Arthura Kramera z Uniwersytetu w Illinois 60 osób w wieku 55-80 lat chodziło na 40-minutowe spacerki. W tym samym czasie 60 innych uczestników brało udział w treningach siłowych, sesjach jogi i ćwiczeniach rozciągających. Po roku doświadczeń u osób z drugiej grupy zauważono zmniejszenie się hipokampa średnio o 1%. U osób z pierwszej grupy natomiast ten region mózgu powiększył się o około 2%, odwracając tym samym proces naturalnego starzenia się o jakieś 2 lata.

Naukowcy przypuszczają, że spacerki mogą powodować większy przepływ krwi, a tym samym zwiększać dostawy substancji odżywczych i tlenu.