

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Bieganie i chodzenie poprawia ukrwienie mózgu

Nacisk stóp na podłoże towarzyszący chodzeniu i bieganiu wzbudza w tętnicach fale wsteczne, które zwiększają dopływ krwi do mózgu - informują badacze z New Mexico Highlands University (USA).

Do tej pory sądzono, że mózgowy przepływ krwi (CBF) podlega automatycznej regulacji niezależnej od czynników zewnętrznych związanych z wysiłkiem fizycznym. Jednak naukowcy z New Mexico Highlands University wykazali, że nacisk stóp na podłoże może wpływać na zmianę ukrwienia mózgu.

W poprzednim badaniu specjaliści dowiedli, że bieganie powoduje wytworzenie w tętnicach fal wstecznych, które po zsynchronizowaniu z tętnem znacząco zwiększają dopływ krwi do półkul mózgowych.

W najnowszym badaniu pracownicy uniwersytetu wykazali, że podobny wpływ na ukrwienie mózgu ma chodzenie.

Za pomocą ultradźwięków badacze mierzyli przepływ krwi w tętnicy szyjnej u 12 osób, które stały w miejscu lub chodziły z prędkością jednego metra na sekundę. Naukowcy sprawdzali też średnicę tętnic, by na tej podstawie oszacować dopływ krwi do mózgu.

Okazało się, że chodzenie - tak jak bieganie, choć w nieco mniejszym stopniu - również wywoływało wzrost dopływu krwi do mózgu. Takiego efektu nie zapewniała z kolei jazda na rowerze.

„Najnowsze wyniki badań sugerują, że mózgowy przepływ krwi jest procesem dynamicznym i bezpośrednio zależnym od cyklicznego ciśnienia tętniczego powiązanego z falami wstecznymi, które są wzbudzane poprzez nacisk stóp na podłoże” - podsumowują autorzy badania zaprezentowanego na tegorocznej konferencji Experimental Biology w Chicago (USA).

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27132.html>



03-10-2024

Studenci poszerzają wiedzę medyczną

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

Psycholog o pomocy powodzianom

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

Muzyka pomocna w leczeniu osób

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

Potrafimy zapędzić bakterie do roboty

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

Mikrożele zmieniające właściwości podczas druku 3D

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

Informacje dnia: [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiologia zmagająca się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiologia zmagająca się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów](#)

[korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)
[Kardiochirurgia zmaga się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Partnerzy