

[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](#)

Korzyści zdrowotne i wpływ na nasze samopoczucie spacerów

Spacer stanowić może równoważnik treningu, który charakteryzuje się dostępnością, łatwością i niskim kosztem. Ten rodzaj aktywności fizycznej stanowi remedium na wiele schorzeń w każdym wieku i praktycznie dla każdego.

Zdaniem Shane'a O'Mary, specjalisty nauk neurologicznych regularne spacery odblokowują potencjał poznawczy naszego mózgu. Poleca on zmianę ćwiczeń gimnastycznych na parę wygodnych butów i spaceru. Argumentuje przy tym, że chodzenie czyni nas zdrowszymi, szczęśliwymi i bardziej inteligentnymi. Mózg wyewoluował w celu wspierania ruchu, a zatem jeśli przestaniemy się ruszać nie będzie działał w prawidłowy sposób.

W badaniu z 2018 roku, w którym śledzono poziom aktywności fizycznej uczestników spacerów i cechy ich osobowości, stwierdzono, że ci, którzy poruszali się najmniej, wykazywali zmiany osobowości, uzyskując niższe wyniki cech, takich jak: otwartość, ekstrawertyzm i ugodowość. Istnieją dane naukowe wskazujące, że osoby spacerujące mają również niższy wskaźnik depresji.

Wpływ spacerów na mózg:

Udowodniono, że spacer może pomóc w niektórych chorobach mózgu, w zależności od ich rodzaju i zakresu. Być może poprzez zwiększenie przepływu krwi oraz przez efekt wyzwiania rytmów elektrycznych w mózgu. Jednym z takich rytmów są fale mózgowe theta, które można badać w całym mózgu podczas ruchu. Mają one wpływ na efekty w zakresie wspomaganie uczenia się, koncentracji i pamięci. Fale theta ulegają zwiększeniu gdy poruszamy się, ponieważ jest to niezbędne do zapamiętywania przestrzennego otoczenia, w którym przebywamy. Cząsteczki odżywiające mózg są również stymulowane przez aktywność wymagającą wysiłku tlenowego. Podwyższone stężenie neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego (BDNF), który zdaniem S. O'Mary może być uważany za rodzaj molekularnego paliwa produkowanego w mózgu, wspiera modelowanie strukturalne i wzrost synaps w procesie nauki. BDNF zwiększa odporność mózgu na starzenie się i uszkodzenia spowodowane urazami lub infekcjami. Natomiast czynnik wzrostu śródbłonna naczyniowego (VEGF) pomaga rozwijać sieć naczyń krwionośnych transportujących tlen i substancje odżywcze do komórek mózgowych. Systemy mózgowie obsługują również takie funkcje jak mapowanie poznawcze, przez co rozumie się nasz wewnętrzny GPS.



Poprawa zdrowia dzięki spacerom:

Spaceru są znacznie łatwiej dostępne i naturalnie wplecione w nasze życie codzienne. Aby uzyskać maksymalne korzyści zdrowotne, zaleca się, by prędkość spaceru była niezmienna- około 5 km/h oraz na odpowiednim dystansie i utrzymywana przez co najmniej 30 minut.

Badania zespołu Elizabeth Freeman wykazały, że spacer połączony z indywidualnymi ćwiczeniami przyczyniały się do poprawy ogólnego samopoczucia i uzyskania poczucia wolności, zwiększenia świadomości i wrażliwości na otoczenie z jego wpływem. Poprawiły pewność siebie w radzeniu sobie i podejmowaniu działań, uzyskanie poczucia lepszej perspektywy i satysfakcji z życia. Co więcej, aktywność fizyczna ukształtowana w związku ze

środowiskiem odegrały rolę w poczuciu dobrobytu oraz w motywacji do ponownego dostępu do przyrody.

Nie ulega wątpliwości prozdrowotne działanie spacerów na świeżym powietrzu. Wpływają one na

poprawę masy ciała i sylwetki, zmniejszają ciśnienie tętnicze i stężenie cholesterolu we krwi. Spaceruje redukuje poziom depresji, stany lękowe, stres i bezsenność. Dzięki ekspozycji na światło słoneczne zwiększają syntezowanie witaminy D. Ponadto piesze przechadzki zapobiegają i opóźniają procesy otępienne, zmiany chorobowe w kościach, mięśniach i stawach oraz zmniejszają ryzyko chorób sercowo- naczyniowych, nowotworów, otyłości i osteoporozy.

lek. Paweł J. Pawlica

Źródło:

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/jul/28/its-a-superpower-how-walking-makes-us-healthier-happier-and-brainier>.

Freeman E, Akhurst J, Bannigan K, James H. Benefits of walking and solo experiences in UK wild places. Health Promot Int. 2017;32(6):1048-1056.

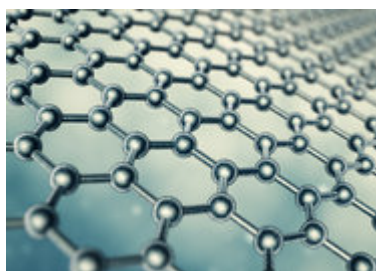
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29169.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

[Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

[Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy