

### [Akceptuję](#)

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](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



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

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

Newsletter

zapisz się



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

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

## Sekrety dojrzałego mózgu...

Przeglądając internet, natrafiłam na bardzo interesujący artykuł z kwietnia 2011 roku w wydaniu Twojego Stylu - „Piękny umysł”. Ma on formę wywiadu z redaktorką New York Times, Barbarą Strauch, której specjalizacją jest zdrowie i medycyna. Jest to także autorka książki popularnonaukowej „Sekretne życie dojrzałego mózgu”, w której przytacza ciekawostki dotyczące pracy mózgu i obala dotychczasowe mity na jego temat. Mam nadzieję, że poniższy tekst zachęci kogoś do lektury tej pozycji, bo na prawdę warto. A oto kilka ciekawostek z publikacji...

Według najnowszych badań naukowców, mózg najlepiej działa u osób dojrzałych w wieku około 50 lat, a nie, jak dotychczas sądzono, u dwudziestoparolatków. Osoby dojrzałe potrafią szybciej dokonywać skomplikowanych analiz i podejmować trudne decyzje, a do zapamiętywania i odtwarzania informacji używają obu półkul mózgu. Młodzi ludzie z kolei przodują w szybkości

reakcji, która znacznie zmniejsza się z wiekiem.



Naukowo wyjaśnił to znakomity polski neurobiolog, profesor Jerzy Vetulani który, wykładu zwrócił on uwagę na znaczenie plastyczności mózgu, która decyduje o jego zdolności do dokonywania zmian adaptacyjnych, np. tworzenia nowych dróg przepływu informacji w korze mózgowej. Profesor podkreśla także, że mózg zużywa znaczną część energii na generowanie sygnałów nerwowych oraz około 20% tlenu dostarczanego organizmowi.

Złożoność mózgu człowieka, w którym współdziałają ze sobą miliardy neuronów i komórek glejowatych, czyni z niego bardzo sprawne narzędzie do przystosowania się w świecie, ale także poddaje go wielkiemu ryzyku uszkodzeń oraz nieprawidłowości w rozwoju i funkcjonowaniu. W wyniku zmian plastycznych w mózgu, neurony kory mózgowej mogą wzrastać. Procesy te można stymulować, skłaniając neurony do aktywności - choćby przez dostarczanie człowiekowi nowych wrażeń. Ważne jest to, by dbać o plastyczność mózgu, ponieważ, tak jak długo nasze mózgi ją utrzymują, tak długo my - mimo wieku - jesteśmy młodzi.

Wśród czynników, które zmniejszają plastyczność neuronów i prowadzą do ich wymierania, profesor Vetulani wymienia stres, uszkodzenia spowodowane przez wolne rodniki i beczynność neuronalną. Gwałtowny wzrost śmiertelności wśród mężczyzn w wieku 66-68 lat, naukowcy przypisują w dużej mierze właśnie skutkom zaniechania wysiłku intelektualnego i zubożenia środowiska, w którym przebywa się po przejściu na emeryturę.

Ciągle jednak za najważniejszy uważany jest okres dzieciństwa, który poprzedza okres krytyczny, gdy plastyczność neuronalna jest największa. Jeżeli w tym okresie brakuje odpowiednich stymulacji, połączenia rozwiną się nieprawidłowo i później nie będą w stanie przetwarzać danych bodźców. Relacje z dziećmi, czytanie, opowiadanie i zabawa mają decydujące znaczenie dla późniejszego rozwoju. Nie zastąpi tego nawet najlepsza sytuacja materialna, w pogoni za którą rodzice ograniczają kontakt z dzieckiem. Równie ważne jest aktywizowanie fizyczne i intelektualne osób starszych. Te dwie funkcje można połączyć, zwłaszcza w dobrej, wspierającej się rodzinie, która powinna być naturalnym, wzbogaconym środowiskiem, sprzyjającym rozwojowi mózgu i dobrego samopoczucia jej członków.

Warto uświadomić sobie, że mózg rozwija się nawet do 70. roku życia, a ćwiczenia przyspieszające krążenie krwi sprzyjają powstawaniu nowych komórek w mózgu. Warto zatem być aktywnym fizycznie niezależnie od wieku. Według Barbary Strauch tylko trzy godziny marszu w tygodniu po pół roku mogą odmłodzić umysł prawie o trzy lata. Przed nami weekend i pozytywne prognozy pogody - zatem do dzieła: maszerujmy ile sił w nogach!!!

Katarzyna Sowa-Lewandowska

<http://laboratoria.net/felieton/13563.html>

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**