

[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.

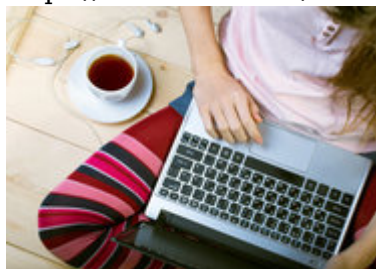
W najnowszym badaniu pracownicy uniwersytetu wykazali, że podobny wpływ na ukrwienie mózgu ma chodzenie.

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
<https://laboratoria.net/aktualnosci/27132.html>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy