



Nowy rok wielu z nas rozpoczęło od postanowienia wprowadzenia większych lub mniejszych zmian – z nadzieją na poprawę codzienności. Niektórzy sporządzili długie listy noworocznych postanowień, inni nie przewidzieli żadnych, znając ich płonność i siebie samych. Jednak u każdego z nas gdzieś w tyle głowy kryje się myśl o tym, by coś dobrego dla siebie zrobić. Że może właśnie dlatego, że tym razem nic nie zaplanujemy, to te ukryte, czasem zepchnięte w podświadomość pragnienia zmiany na lepsze się spełnią.

Zafascynowana pracą mózgu i osiągnięciami neuronauki, pragnę podzielić się dzisiaj z wami najnowszym odkryciem, które może sprawić, że nawet ci siedzący i leniwi będą mieli szansę na poprawę jakości swojego życia.

Coraz więcej osób dorosłych, ale niestety także dzieci, prowadzi siedzący tryb życia. W pracy siedzimy przez wiele godzin za biurkiem, w domu ze zmęczenia również siadamy (lub się kładziemy). Dzieci – zamiast bawić się na dworze – siedzą najpierw osiem godzin w klasie, a potem w domu ze smartfonem w ręku lub przed laptopem. Większość z nas wie, że jest to szkodliwe dla serca i poziomu glukozy we krwi, ale też ze względu na otyłość, która tylko czyha na osoby prowadzące taki styl życia.

Naukowcy zapragnęli sprawdzić, w jaki sposób długie siedzenie wpływa na szybkość przepływu krwi do mózgu. Bo przecież kiedy siedzimy, nic dramatycznego się niby nie dzieje. Kto jednak przez wiele godzin siedział za biurkiem, i to dzień w dzień, dobrze zna stan pewnego skołowacenia i wręcz spadku energii.

W badaniu z roku 2018, opublikowanym w „Journal of Applied Physiology”, naukowcy z Liverpool John Moores University w Anglii stwierdzili, że zbyt długie siedzenie zmniejsza przepływ krwi do mózgu. A przecież mózg potrzebuje do funkcjonowania przepływu krwi i odpowiedniej ilości tlenu, a nagłe ograniczenie jego dopływu może mieć katastrofalne skutki.

W badaniu, o którym mowa, poproszono 15 osób, które na co dzień pracowały w biurze, o poddanie się eksperymentowi w laboratorium badawczym. Składał się on z trzech prostych zadań:

1. za pierwszym razem uczestnicy mieli siedzieć przy swoich biurkach przez cztery godziny, wstając tylko po to, by pójść do toalety, gdy było to konieczne;
2. za drugim razem zostali poproszeni o wstawanie co pół godziny i chodzenie na bieżni przez dwie minuty;
3. za trzecim razem zaś mieli siedzieć przy biurku przez dwie godziny, a następnie pójść na ośmiominutowy spacer.

Uczestnikom założono na głowę specjalne opaski zawierające sondy ultradźwiękowe, które śledziły przepływ krwi w mózgu.

W pierwszym ćwiczeniu po czterech godzinach siedzenia przepływ krwi obniżył się. Pociuszające jest jednak, że gdy uczestnicy wstali i choć trochę się przeszli, przepływ krwi do mózgu wrócił do normy. Co ciekawe, badanie wykazało, iż dwuminutowy spacer co pół godziny jest bardziej skuteczny dla dotlenienia mózgu niż ośmiominutowy spacer co dwie godziny.

Nie od dziś wiadomo, że ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu, to zdrowie. Że szybki spacer, bieg sprawiają, iż nie tylko utrzymujemy wagę w normie, ale też poprzez dotlenienie mózgu stajemy się odporniejsi na stres (uwalniają się „hormony szczęścia”) i jesteśmy bardziej kreatywni. Dzięki opisanemu badaniu wiemy teraz, że regularne wstawanie i poruszanie się w pracy pomaga utrzymać dotlenienie mózgu na odpowiednim poziomie, przez co dłużej zachowujemy jasność umysłu. Ponadto ruch pomaga złagodzić powstawanie niektórych dolegliwości nerwowo-mięśniowych. Wszyscy znamy sztywny kark – objaw ten pojawia się, gdy

zbyt długo siedzimy przed monitorem komputera.

Jeśli więc w nowym roku chcielibyśmy poprawić coś w swoim codziennym życiu, coś, co nie wymaga od nas zbyt wielkiego wysiłku – to oto mamy! Regularne przerwy na minispacery (choćby dwuminutowe co pół godziny), jak udowodniono naukowo, pomagają zapobiec uczuciu zmęczenia i sztywności mięśni, a ponadto stanowią bonus w postaci zdrowia oczu! Od dzisiaj: ruch w pracy to zdrowie! I tego wszystkim pracownikom, a także menedżerom, życzę.

Beata Cnudde

menedżerka, coach, trenerka biofeedback

www.suninus.eu

Gazetka 178 – luty 2019