

[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>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#)

[Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy