

### [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://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27132.html>



24-09-2024

## **Migrena to choroba - można ją leczyć**

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu programistów**

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## **Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce**

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## **Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją**

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## **SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa**

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

# Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**