

[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](#)

Korzyści zdrowotne i wpływ na nasze samopoczucie spacerów

Spacer stanowić może równoważnik treningu, który charakteryzuje się dostępnością, łatwością i niskim kosztem. Ten rodzaj aktywności fizycznej stanowi remedium na wiele schorzeń w każdym wieku i praktycznie dla każdego.

Zdaniem Shane'a O'Mary, specjalisty nauk neurologicznych regularne spacery odblokowują potencjał poznawczy naszego mózgu. Poleca on zmianę ćwiczeń gimnastycznych na parę wygodnych butów i spaceru. Argumentuje przy tym, że chodzenie czyni nas zdrowszymi, szczęśliwymi i bardziej inteligentnymi. Mózg wyewoluował w celu wspierania ruchu, a zatem jeśli przestaniemy się ruszać nie będzie działał w prawidłowy sposób.

W badaniu z 2018 roku, w którym śledzono poziom aktywności fizycznej uczestników spacerów i cechy ich osobowości, stwierdzono, że ci, którzy poruszali się najmniej, wykazywali zmiany osobowości, uzyskując niższe wyniki cech, takich jak: otwartość, ekstrawertyzm i ugodowość. Istnieją dane naukowe wskazujące, że osoby spacerujące mają również niższy wskaźnik depresji.

Wpływ spacerów na mózg:

Udowodniono, że spacer może pomóc w niektórych chorobach mózgu, w zależności od ich rodzaju i zakresu. Być może poprzez zwiększenie przepływu krwi oraz przez efekt wyzwiania rytmów elektrycznych w mózgu. Jednym z takich rytmów są fale mózgowe theta, które można badać w całym mózgu podczas ruchu. Mają one wpływ na efekty w zakresie wspomaganie uczenia się, koncentracji i pamięci. Fale theta ulegają zwiększeniu gdy poruszamy się, ponieważ jest to niezbędne do zapamiętywania przestrzennego otoczenia, w którym przebywamy. Cząsteczki odżywiające mózg są również stymulowane przez aktywność wymagającą wysiłku tlenowego. Podwyższone stężenie neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego (BDNF), który zdaniem S. O'Mary może być uważany za rodzaj molekularnego paliwa produkowanego w mózgu, wspiera modelowanie strukturalne i wzrost synaps w procesie nauki. BDNF zwiększa odporność mózgu na starzenie się i uszkodzenia spowodowane urazami lub infekcjami. Natomiast czynnik wzrostu śródbłonna naczyniowego (VEGF) pomaga rozwijać sieć naczyń krwionośnych transportujących tlen i substancje odżywcze do komórek mózgowych. Systemy mózgowie obsługują również takie funkcje jak mapowanie poznawcze, przez co rozumie się nasz wewnętrzny GPS.



Poprawa zdrowia dzięki spacerom:

Spaceru są znacznie łatwiej dostępne i naturalnie wplecione w nasze życie codzienne. Aby uzyskać maksymalne korzyści zdrowotne, zaleca się, by prędkość spaceru była niezmienna- około 5 km/h oraz na odpowiednim dystansie i utrzymywana przez co najmniej 30 minut.

Badania zespołu Elizabeth Freeman wykazały, że spacer połączony z indywidualnymi ćwiczeniami przyczyniały się do poprawy ogólnego samopoczucia i uzyskania poczucia wolności, zwiększenia świadomości i wrażliwości na otoczenie z jego wpływem. Poprawiły pewność siebie w radzeniu sobie i podejmowaniu działań, uzyskanie poczucia lepszej perspektywy i satysfakcji z życia. Co więcej, aktywność fizyczna ukształtowana w związku ze

środowiskiem odegrały rolę w poczuciu dobrobytu oraz w motywacji do ponownego dostępu do przyrody.

Nie ulega wątpliwości prozdrowotne działanie spacerów na świeżym powietrzu. Wpływają one na

poprawę masy ciała i sylwetki, zmniejszają ciśnienie tętnicze i stężenie cholesterolu we krwi. Spacerowanie redukuje poziom depresji, stany lękowe, stres i bezsenność. Dzięki ekspozycji na światło słoneczne zwiększają syntezowanie witaminy D. Ponadto piesze przechadzki zapobiegają i opóźniają procesy otępienne, zmiany chorobowe w kościach, mięśniach i stawach oraz zmniejszają ryzyko chorób sercowo- naczyniowych, nowotworów, otyłości i osteoporozy.

lek. Paweł J. Pawlica

Źródło:

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/jul/28/its-a-superpower-how-walking-makes-us-healthier-happier-and-brainier>.

Freeman E, Akhurst J, Bannigan K, James H. Benefits of walking and solo experiences in UK wild places. Health Promot Int. 2017;32(6):1048-1056.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29169.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w

[mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy