

# Pamięciowe sztuczki

**Nie możesz przypomnieć sobie nazwiska nauczyciela z podstawówki albo co gorsza imienia poznanej dzień wcześniej dziewczyny swojego przyjaciela? Nic dziwnego, twoja pamięć pogarsza się z wiekiem. Naukowcy coraz lepiej poznają procesy odpowiedzialne za te zmiany, ale jednocześnie dostarczają nam nowych sposobów na walkę z nieubłaganym czasem.**

## Strawa dla umysłu

Każdy ma nadzieję, że starość obejdzie się z nim łagodnie, zarówno w kwestii wyglądu jak i samopoczucia, sprawności umysłowej. Według naukowców jednym z podstawowych elementów wpływających na to, że jedni to żywotni staruszkowie dobiegający osiemdziesiątki, a inni zgrzybiali czterdziestolatkowie, jest dieta.

Dla zachowania bystrości umysłu, eksperci zalecają spożywanie produktów bogatych w przeciwutleniacze, takich jak jagody, jabłka, banany, zielone warzywa, czosnek, marchew. Antyoksydanty wiążą tlen i neutralizują wolne rodniki, które krążą w krwiobiegu. To one gromadzą się w organizmie wraz z wiekiem i mogą niszczyć komórki mózgu.

Poza tym mózg budują przede wszystkim zdrowe tłuszcze, w tym najważniejsze z nich – kwasy tłuszczowe Omega-3. Aby umysł mógł sprawnie funkcjonować i regenerować się trzeba dostarczać mu tego budulca. Kwasy Omega-3 znajdziemy w wielu gatunkach ryb i orzechach.

Badania pokazują też, że na poprawę pamięci i zdolności poznawcze wpływa spożywanie czekolady. Słodki przysmak jest bowiem bogaty w przeciwutleniacze, tzw. flawonole. Lepiej jednak nie przesadzać z ilością takich deserów, bo oprócz antyoksydantów pełno w nich także cukru i nasyconych tłuszczów, które nie służą zapamiętywaniu.

Elastyczny argument

Nikt dokładnie nie wie dlaczego, ale badania pokazują, że żucie gumy pozytywnie wpływa na pamięć. W przeprowadzonym w 2002 roku w Wielkiej Brytanii eksperymencie lepsze wyniki w testach sprawdzających zarówno pamięć długo- jak i krótkotrwałą wypadli amatorzy gum do żucia.

W ciągu ostatniej dekady próbowano dokładniej przyjrzeć się zjawisku i je wyjaśnić. Naukowcy postawili kilka hipotez. Być może żucie gumy przyspiesza przepływ krwi, a

tym samym wzmacnia akcję serca? A może oddziałuje na funkcjonowanie hipokampu, części mózgu odpowiedzialnej za pamięć? Jak na razie nie znamy odpowiedzi.

### Ćwiczenie kondycji

Nic tak nie poprawia kondycji jak ćwiczenia. Myślenie naprawdę wpływa na pracę mózgu, dlatego opracowano wiele programów, dzięki którym możemy zmusić nasze umysły do wysiłku.

Jeden z nich to dostępny na stronie internetowej – Lumosity. Opracowany przy udziale neurologów zestaw darmowych gier wpływa na poprawę koncentracji, pamięć, szybkość reakcji, uwagę.

Oczywiście, jeśli nie chcesz ćwiczyć online możesz zawsze rozwiązywać krzyżówki albo sudoku.

### Śpij na zdrowie

Gdy ty wyłączasz światło, kładąc się do łóżka, twój mózg wciąż pracuje. Podczas snu umysł odtwarza wspomnienia dnia i przetwarza je do przechowania.

Badania laboratoryjne na szczurach pokazują, że 2 regiony mózgu – hipokamp i przyśrodkowa część kory przedczołowej odtwarzają w przyspieszonym tempie wydarzenia dnia. Proces ten uznaje się za ważny dla konsolidacji i uporządkowania tych nowo powstałych wspomnień.

Dlatego brak snu może spowodować, że najbardziej aktualne wydarzenia zapisane w pamięci pomieszą się lub zostaną utracone.

### Spacerkiem ku młodości

Ćwiczenia fizyczne służą nie tylko mięśniom, ale też wzmacniają istotę szarą mózgu. Ośrodki pamięci w hipokampie wraz z wiekiem zmniejszają się, ale badania z 2011 roku dowiodły, że u starszych osób regularnie spacerujących dzieje się coś zupełnie odwrotnego.

W eksperymencie Arthura Kramera z Uniwersytetu w Illinois 60 osób w wieku 55-80 lat chodziło na 40-minutowe spacerki. W tym samym czasie 60 innych uczestników brało udział w treningach siłowych, sesjach jogi i ćwiczeniach rozciągających. Po roku doświadczeń u osób z drugiej grupy zauważono zmniejszenie się hipokampa średnio o 1%. U osób z pierwszej grupy natomiast ten region mózgu powiększył się o około 2%, odwracając tym samym proces naturalnego starzenia się o jakieś 2 lata.

Naukowcy przypuszczają, że spacerki mogą powodować większy przepływ krwi, a tym samym zwiększać dostawy substancji odżywczych i tlenu.