

## Sklekovi jačaju i moždane stanice?

Autor Dina Volcansek  
Nedjelja, 22 Rujan 2019 17:24

---

Najveća i dosada najdetaljnija studija tog tipa zaključuje da postoji veza između tjelesne kondicije i poboljšanih kognitivnih performansi. Istraživači također pokazuju da je povećanje mentalnih sila povezano s integritetom bijele tvari. Posljednjih godina uočeno je kako tjelesna kondicija može utjecati na um, na primjer, studije su zaključile da tjelesna kondicija može smanjiti rizik od demencije, ublažiti depresivne simptome i još mnogo toga. Postoje i dokazi da tjelesna aktivnost pojačava kognitivne performanse zdravih pojedinaca, osoba različite dobi i sudionika s kognitivnim poremećajima.

### **Povezanost tjelesne kondicije i moždanih sposobnosti**

Neka su istraživanja pokazala pozitivne veze između tjelesne kondicije i promjena u strukturi mozga. Autori najnovije studije na ovom polju, koji su svoja otkrića objavili u znanstvenim izvještajima, primjećuju da su prethodna istraživanja imala određena ograničenja. Na primjer, u

## Sklekovi jačaju i moždane stanice?

Autor Dina Volcansek

Nedjelja, 22 Rujan 2019 17:24

---

nekim slučajevima nisu uzeli u obzir varijable koje bi mogle igrati važnu ulogu. Kao primjer, istraživači bi mogli povezati nisku razinu tjelesne kondicije s višim krvnim tlakom. Ako istraživanje utvrdi da visoka tjelesna kondicija ima veze s kognitivnim sposobnostima, znanstvenici bi mogli tvrditi da u stvari, niži krvni tlak pojačava kognitivne moći.

Isto bi se moglo primijeniti na nekoliko čimbenika koji imaju veze s kondicijom, poput indeksa tjelesne mase (BMI), razine glukoze u krvi i obrazovnog statusa. Također, većina studija usredotočuje se na samo jedan biljeg mentalne učinkovitosti u isto vrijeme, poput pamćenja. Kako objašnjavaju autori trenutne studije, "studije koje istražuju povezanost između tjelesne kondicije, integriteta bijele materije i više različitih kognitivnih domena istovremeno su rijetke".

### Svjež pogled na fitness i mozak

Najnovijim eksperimentom, koji su proveli znanstvenici iz Sveučilišne bolnice Muenster u Njemačkoj, pokušavaju se popuniti neke praznine. Koristeći veliki uzorak zdravih ljudi, znanstvenici su ponovno ispitali povezanost između tjelesne kondicije, strukture mozga i širokog spektra kognitivnih domena. Također su željeli osigurati da uzmu što više zbunjujućih varijabli. Uz to, znanstvenici su htjeli razumjeti povezuje li kognitivna sposobnost s fizičkom spremnošću s integritetom bijele tvari. Bijela tvar u mozgu prenosi poruke između različitih dijelova mozga i koordinira komunikaciju kroz cijeli organ. Za istraživanje su istraživači uzeli podatke iz Human Connectome projekta koji uključuje MRI skeniranje mozga od 1 206 odraslih osoba prosječne dobi od 28,8 godina.

Dina L. Volcansek, Medikus kreativni laboratorij

[Medicalnewstoday.com](http://Medicalnewstoday.com)

### VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}