

Некоторые повседневные действия плохо влияют на наш мозг. Среди них, например, недосып и курение.

Недостаток сна. Сон важен для обработки эмоций, избавления от вредных отходов и других функций мозга. Хронический недосып, как показывают исследования, повышает риск возникновения болезни Альцгеймера.

Курение. Со временем оно может привести к изменениям в структуре и функциях мозга. Возможно, поэтому учёные обнаружили, сильную связь между курением и высоким риском развития деменции. По данным Американской кардиологической ассоциации, курение увеличивает шансы столкнуться с деменцией на 30% а с болезнью Альцгеймера – на 40%.

Употребление алкоголя. Согласно результатам одного исследования с участием более 36 000 человек среднего и пожилого возраста, регулярное употребление алкоголя связано с уменьшением объёма мозга, утратой серого вещества, повреждением белого вещества. При этом уменьшение объёма серого и белого вещества наблюдалось даже у тех, кто выпивал всего один алкогольный напиток в сутки.



Getty Images. EatingWell design

Экономия на здоровой пище. Исследования показали, что богатый фруктами, овощами, цельнозерновыми продуктами, орехами и рыбой рацион увеличивает объём мозга и защищает от снижения когнитивных функций. При этом у людей, которые едят много ультраобработанных продуктов, снижение когнитивных функций может наступить гораздо раньше, чем у тех, кто их употребляет редко.

Одни и те же действия постоянно. Наш мозг жаждет новизны. Если этого не будет, то мы можем скатиться в режим, когда системы мозга, отвечающие за внимание, решение задач, память и креативность, не используются в полной мере. Согласно результатам исследований, отсутствие умственной стимуляции у пожилых людей со временем может привести к ухудшению когнитивных способностей.

Слишком много времени в социальных сетях. Результаты одного исследования продемонстрировали, что у людей, которые испытывают трудности с контролем использования интернета, обычно меньше серого вещества в областях мозга,

отвечающих за принятие решений, самоконтроль, обработку вознаграждений. Исследования показали также, что использование социальных сетей в качестве основного средства поддержания отношений связано с ощущением одиночества.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.