

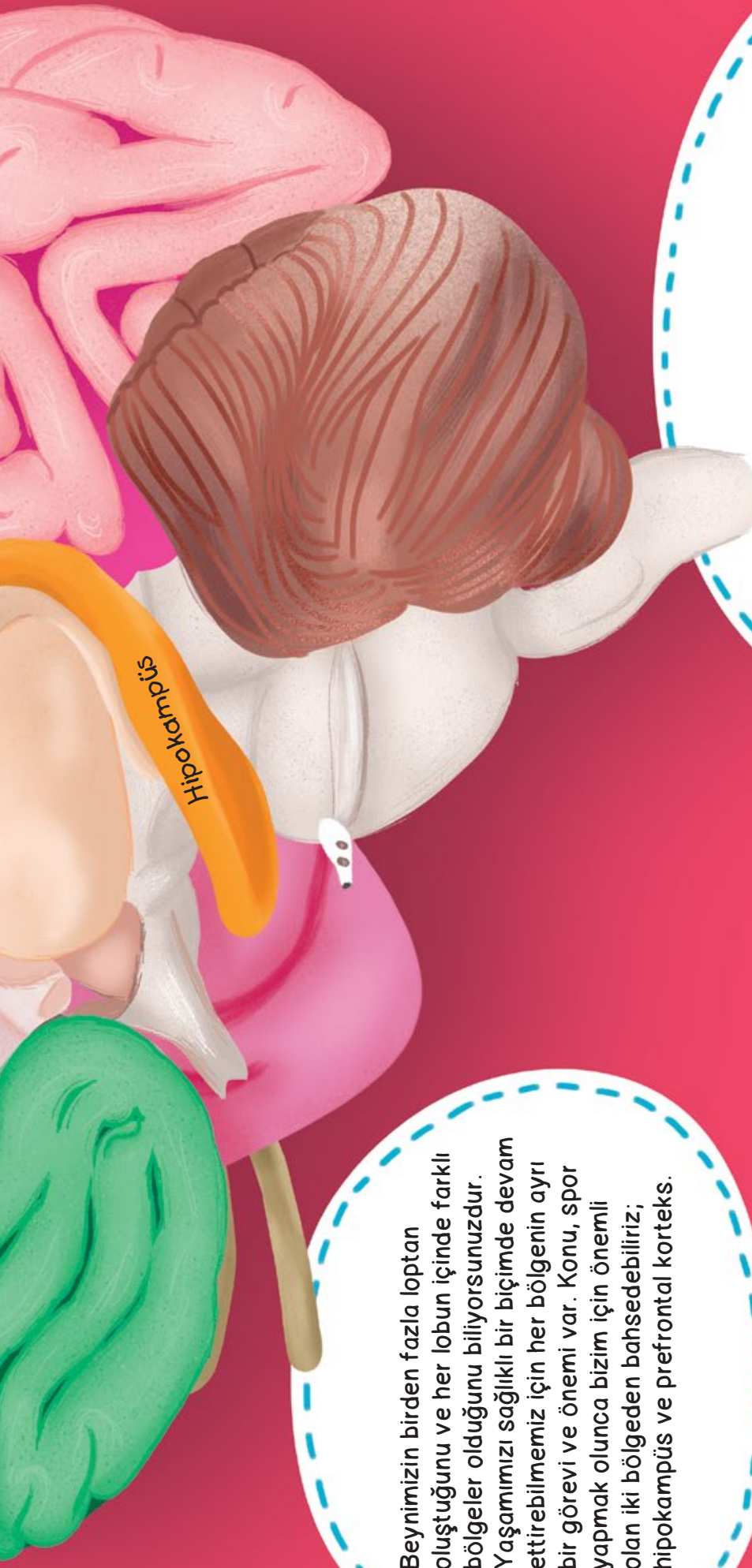
Spor Yapın, Beyninize İyi Bakın

Koşmak, yüzmek, basketbol oynamak ya da bisiklete binmek... Pek çok farklı spor çeşidi var. Hepiniz spor yapmanın fazla kilolara, kas gelişimine ve kalp sağlığına olan etkisini biliyorsunuzdur. Peki, spor yapmanın beyne olan etkisi hakkında neler biliyorsunuz? Öğrenmek isterseniz sizi yazımızın devamını okumaya davet ediyoruz.

Beynimiz bir hayli karışık, bir o kadar da büyüleyici bir organ. Duyu organlarımızdan gelen uyarıları değerlendirmek, kan basıncını düzenlemek, düşünmek, öğrenmek, hatırlamak, odaklanmak, olumsuz hislerle başa çıkmak ve daha pek çok şeyi onun sayesinde gerçekleştiririz. Bu görevlerin bazılarını gerçekleştirirken beyninize yardımcı olmak isterseniz size eğlenceli bir yol söyleyebiliriz, spor yapmak!



Prefrontal korteks



Beynimizin birden fazla lobtan oluştuğunu ve her lobun içinde farklı bölgeler olduğunu biliyorsunuzdur. Yaşamımızı sağlıklı bir biçimde devam ettirebilmemiz için her bölgenin ayrı bir görevi ve önemi var. Konu, spor yapmak olunca bizim için önemli olan iki bölgeden bahsedebiliriz; hipokampus ve prefrontal korteks.

Hipokampus beynimizin şakak lobunun orta kısmında yer alır, sorumlu olduğu en önemli konu hafızadır. Görünümü bir denizatını andırır. Prefrontal korteks de beynin ön lobunun en ön kısmında bulunur. Görevlerinden bazıları neden sonuç ilişkisi kurma, problem çözme ve duyguları düzenleme. Düzenli spor yapmak, bu bölgelerde yeni hücrelerin oluşmasını ve gelişmesini sağlar. Böylece her bölge işini daha iyi biçimde yerine getirir. Yani düzenli aralıklarla spor yaptığımızda daha hızlı öğrenebilir, daha kolay hatırlayabilir ve kötü hissettiğimiz zaman bu duygularla daha kolay başa çıkabiliriz!



Peki, spor yaptığımızda beynimizde başka neler oluyor dersiniz? Beynimizde sinir hücrelerimiz arasındaki bağlantıları sağlayan bazı kimyasal maddeler vardır. Bu maddelere nörotransmitter denir. Spor yaptığımızda daha etkin olan nörotransmitterler dopamin, serotonin ve norepinefrindir. Bunlara bizi iyi hissettiren kimyasal maddeler de diyebiliriz.

Dopamin

Hoşumuza giden bir etkinliği yaparken salgılanmaya başlar. Örneğin, en sevdiğimiz şarkı radyoda çalmaya başladı. İşte şimdi dopamin devrede!

Serotonin

Bizi canlı, zinde ve enerjik tutar. Daha mutlu hissetmemizi ve endişelerimizin azalmasını sağlamak serotoninin işidir!

Norepinefrin

Diğer adı noradrenalin olan bu kimyasal, odaklanmayı, dikkati ve motivasyonu artırır. Böylece yeni bir şeyler öğrenirken, ödevlerimize odaklanırken ya da eski bir anımızı hatırlarken işimiz kolaylaşır!

İşte düzenli bir biçimde egzersiz yaptığımızda bu kimyasal maddelerin de yeterli miktarda salgılanmasını sağlarız. Böylece hem bedenimiz hem de zihnimiz için bir iyilik yapmış oluruz.

Gelelim beynimize yapacağımız bu iyilik için ne kadar hareket etmemiz gerektiğine. Aslında çocukluk ve ergenlik çağıımızdan itibaren her gün egzersiz yapmak hem beden hem de zihin sağlığımız için çok önemli. Ancak bu kadar sık spor yapma fırsatı bulamıyorsak haftanın 3 ya da 4 günü egzersiz yapmayı deneyebiliriz. Bunu yaparken daha hızlı soluk alıp vermemize olanak sağlayacak egzersizleri yani kardiyo egzersizlerini seçmek daha da iyi olur. Örneğin, tempolu yürüyüş, koşu, ip atlama gibi... Bu egzersizler dolaşım sistemimizi daha etkin hâle getirir. Yani kanın damarlarımızdaki dolaşım hızı artar. Böylece kanla beraber taşınan oksijenin de vücudumuzdaki iletimi artmış olur. Bu da beynimizin sorumlu olduğu görevlerde daha iyi performans sergilemesine yardımcı olur.

Kardiyovasküler sistem olarak da bilinen dolaşım sistemi kalp, damar, atardamar ve toplardamarların tamamını kapsar.

Spor yapmanın beyne etkisini araştıran bilim insanları, genç yaşlarda yapılan düzenli egzersizlerin ileri yaşlardaki hafıza performansına iyi geldiğini bulmuşlar. Örneğin unutkanlığın sıklıkla görüldüğü Alzheimer gibi hastalıkların engellenmesinde düzenli egzersizin çok büyük payı olduğu kanıtlanmış.