

18 marca - Europejski Dzień Mózgu

18 marca – Europejski Dzień Mózgu

W Polsce z chorobami mózgu zmagają się ponad 15 mln ludzi, a liczba zachorowań stale rośnie. Główną przyczyną jest zaawansowany wiek pacjentów z racji starzejącego się społeczeństwa. Dodatkowo do zwiększenia zachorowalności na choroby mózgu w dużej mierze przyczyniają się zmiany cywilizacyjne – zaburzenia psychiczne i neurologiczne.

Europejski Dzień Mózgu przypada 18 marca i obchodzony jest od 1998 r. Ma zwracać uwagę na niezwykle ważną funkcję tego organu oraz przypomina o profilaktycznych badaniach układu nerwowego, a także odpowiedniej diecie dla zachowania sprawności naszego mózgu.

Mózg to centrum dowodzenia naszego organizmu. Mózg pomimo swojej małej masy względem ciała, potrzebuje bardzo dużo energii. W ciągu dnia nieustannie rejestruje oraz przetwarza docierające do nas bodźce. W nocy, gdy nasze ciało odpoczywa, nadal pracuje, segreguje, zapamiętuje oraz szufladkuje informacje z całego dnia. Sam wypoczywający mózg do działania potrzebuje energii o mocy 12 watów, a więc w ciągu doby nic nierobienia spala 260 kalorii. Zapotrzebowanie na energię zmienia się u osób pracujących głównie umysłowo. Składa się z dwóch półkul połączonych spoidłem wielkim, dzięki któremu zachodzi wymiana informacji między półkulami. Mózg to również cztery pąty: potyliczny, skroniowy, ciemieniowy, czołowy, z których każdy odpowiada za różne obszary naszego organizmu.

Czy wiesz, że:

- W mózgu jest 100 miliardów neuronów.
- Naczynia krwionośne obecne w mózgu mają prawie 160 000 kilometrów długości.
- Mózg w prawie 80% to woda. Dlatego jeżeli jesteśmy odwodnieni wpływa to na naszą pamięć i koncentrację.
- Dopiero około 25 roku życia ludzki mózg osiąga pełną dojrzałość.
- Ludzki mózg waży około 1,5 kg, co stanowi zaledwie 2% masy ciała.

- Statystycznie, męski mózg jest o 10% większy od mózgu kobiet (uwzględniając proporcje i rozmiar ciała). Nie towarzyszy temu jednak różnica w sprawności. Co ciekawe hipokamp, który odpowiada za pamięć, jest zazwyczaj większy u kobiet.
- Przeciwnie każdego dnia człowiek doświadcza około 70 tysięcy myśli, z których około 70% jest pesymistyczna i samokrytyczna.
- 90% decyzji podejmowanych jest podświadomie.
- Epilepsja to rodzaj „zwarcia”, do którego dochodzi w mózgu. Jest to jedyny stan w którym mózg jest aktywny prawie w 100%.
- Aktywność fizyczna, ruch są tak samo ważne dla mózgu, jak i dla reszty ciała. Mogą opóźnić chorobę Alzheimera nawet o ponad 30%, ponieważ sprawiają, że przepływ krwi do mózgu jest bardziej regularny.

Źródło:

<https://zdrowie.um.warszawa.pl/-/europejski-dzien-mozgu>

<https://braingym.pl/22-ciekawostki-na-temat-mozgu/>

Dowiedz się więcej :

<https://fajnepodroze.pl/fakty-ciekawostki-informacje-mozg/>

<https://przyjazny-dietetyk.pl/dieta-dla-mozgu>



Publikowane od
pon., 18.03.2024 - 7:00
Publikowane do
śr., 23.02.2028 - 14:23