18 marca - Europejski Dzień Mózgu

18 marca – Europejski Dzie? Mózgu

W Polsce z chorobami mózgu zmaga si? ponad 15 mln ludzi, a liczba zachorowa? stale ro?nie. G?ówn? przyczyn? jest zaawansowany wiek pacjentów z racji starzej?cego si? spo?ecze?stwa. Dodatkowo do zwi?kszenia zachorowalno?ci na choroby mózgu w du?ej mierze przyczyniaj? si? zmiany cywilizacyjne – zaburzenia psychiczne i neurologiczne.

Europejski Dzie? Mózgu przypada 18 marca i obchodzony jest od 1998 r. Ma zwraca? uwag? na niezwykle wa?n? funkcj? tego organu oraz przypomina? o profilaktycznych badaniach uk?adu nerwowego, a tak?e odpowiedniej diecie dla zachowania sprawno?ci naszego mózgu.

Mózg to centrum dowodzenia naszego organizmu. Mózg pomimo swojej ma?ej masy wzgl?dem cia?a, potrzebuje bardzo du?o energii. W ci?gu dnia nieustannie rejestruje oraz przetwarza docieraj?ce do nas bod?ce. W nocy, gdy nasze cia?o odpoczywa, nadal pracuje, segreguje, zapami?tuje oraz szufladkuje informacje z ca?ego dnia. Sam wypoczywaj?cy mózg do dzia?ania potrzebuje energii o mocy 12 watów, a wi?c w ci?gu doby nic nierobienia spala 260 kalorii. Zapotrzebowanie na energi? zmienia si? u osób pracuj?cych g?ównie umys?owo. Sk?ada si? z dwóch pó?kul po??czonych spoid?em wielkim, dzi?ki któremu zachodzi wymiana informacji mi?dzy pó?kulami. Mózg to równie? cztery p?aty: potyliczny, skroniowy, ciemieniowy, czo?owy, z których ka?dy odpowiada za ró?ne obszary naszego organizmu.

Czy wiesz, ?e:

- W mózgu jest 100 miliardów neuronów.
- Naczynia krwiono?ne obecne w mózgu maj? prawie 160 000 kilometrów d?ugo?ci.
- Mózg w prawie 80% to woda. Dlatego je?eli jeste?my odwodnieni wp?ywa to na nasz? pami?? i koncentracj?.
- Dopiero oko?o 25 roku ?ycia ludzki mózg osi?ga pe?n? dojrza?o??.
- Ludzki mózg wa?y oko?o 1,5 kg, co stanowi zaledwie 2% masy cia?a.

- Statystycznie, m?ski mózg jest o 10% wi?kszy od mózgu kobiet (uwzgl?dniaj?c proporcje i rozmiar cia?a). Nie towarzyszy temu jednak ró?nica w sprawno?ci. Co ciekawe hipokamp, który odpowiada za pami??, jest zazwyczaj wi?kszy u kobiet.
- Przeci?tnie ka?dego dnia cz?owiek do?wiadcza oko?o 70 tysi?cy my?li, z których oko ?o 70% jest pesymistyczna i samokrytyczna.
- 90% decyzji podejmowanych jest pod?wiadomie.
- Epilepsja to rodzaj „zwarcia", do którego dochodzi w mózgu. Jest to jedyny stan w którym mózg jest aktywny prawie w 100%.
- Aktywno?? fizyczna, ruch s? tak samo wa?ne dla mózgu, jak i dla reszty cia?a. Mog? opó?ni? chorob? Alzheimera nawet o ponad 30%, poniewa? sprawiaj?, ?e przep?yw krwi do mózgu jest bardziej regularny.

?ród?o:

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

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

Dowiedz si? wi?cej :

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