



## TÝŽDEŇ MOZGU ( 13. - 19. marec 2023 ).

Od 13. do 19. marca 2023 sa koná celosvetová kampaň Týždeň mozgu. Cieľom tejto iniciatívy je upriamiť pozornosť verejnosti na ľudský mozog, jeho činnosť, možné ochorenia a na význam cvičení na podporu činnosti mozgu.

Mozog a nervový systém riadia fungovanie celého tela. Mozog je jeden z najdôležitejších orgánov v ľudskom tele - umožňuje nám myslieť, hýbať sa a komunikovať s okolím. Dáva nám schopnosť vnímať svet naokolo, cítiť emócie, pamätať si, učiť sa a sústrediť sa. Zdravý mozog je preto zásadný pre prežitie plnohodnotného života.

Významnú úlohu v tom, ako bude mozog pracovať počas života, zohráva jeho štruktúrálny vývin v období pred, okolo a krátko po narodení. V tom čase je mozog najtvárnejší a najcitlivejší voči stimulácii, rané zážitky preto môžu významne ovplyvniť ďalší život jednotlivca.

**Funkčný vývin mozgu** však prebieha ešte roky po narodení - odhaduje sa, že asi do 25. roku života. Počas dospievania dozrievajú mozgové funkcie ako myslenie, pamäť, priestorová orientácia, pozornosť či predstavivosť.

U detí je preto potrebné stimulovať mozgové funkcie postupne, s ohľadom na ich vek a čo najpestrejším spektrom činností. Treba si pritom dať pozor, aby sme ich nepreťažovali. Aj v dospelom veku stále máme potenciál rozvíjať svoje mozgové funkcie vďaka plasticite (prispôsobivosti) mozgu, a to prostredníctvom ich stimulácie a pravidelného tréningu.

### ČO ŠKODÍ FUNGOVANIU MOZGU:

- nedostatočný pohyb, sedavý životný štýl (fyzická inaktivita),
- nekvalitný spánok alebo jeho nedostatok,
- nedostatočná socializácia, neprimerané množstvo času osamote,
- dlhodobý a chronický stres,
- nadmerné užívanie alkoholu,
- fajčenie,
- dlhodobé pesimistické myslenie.

### ČO PROSPIEVA MOZGU:

- **Udržiavať ho v aktivite, nenechať ho “zlenivieť”**. Akákoľvek aktivita mu prospieva – komunikácia, udržiavanie sociálnych vzťahov, literatúra, nové podnety, kultúra, umenie,

pestovanie koníčkov, spoločenské hry, učenie cudzích jazykov.

- **Trénovať pamäť** – výkon pamäti sa môže vekom znižovať, preto ju treba stále trénovať a udržiavať v aktivite. Dôležité je používať aj vlastnú pamäť, nielen tú digitálnu. Skúste svoj mozog priebežne stimulovať napríklad vedomostnými súťažami, rébusmi, krížovkami, sudoku, pexesom alebo šachom. (Vedecké dôkazy o miere prospešnosti obdobných aktivít sú možno nejednotné, no mozgu nimi určite neublížite.)

- **Kvalitná strava** – mozog spotrebúva veľa energie. Dôležitá je zdravá a vyvážená strava. Vhodným príkladom je stredomorská strava zahŕňajúca zeleninu, ovocie, olivový olej, obilniny, chlieb, strukoviny, ryby, vajička, mliečne výrobky, mäso. Dôležité je redukovat príjem alkoholu. Vitamíny skupiny B sú dopingom pre celý nervový systém.

- **Dostatok tekutín** - ak je telo zásobené tekutinami, mozog je dostatočne prekrvený a nervové bunky navzájom dobre komunikujú.

- **Kvalitný spánok** – chronický nedostatok spánku poškodzuje pamäť, únava znižuje schopnosť koncentrácie.

- **Pravidelná fyzická aktivita** – pohybom sa zvyšuje mozgová výkonnosť. Ideálny je pohyb na čerstvom vzduchu. Mozog je pri fyzickej aktivite viac prekrvený, a teda viac okysličovaný a zásobovaný živinami.

- **Pravidelný oddych počas dňa** – krátke prestávky (mikroprestávky, 5- až 10-minútové) počas dňa zmiernujú únavu – prospieva pohľad z okna, chôdza po schodoch, hlboké dýchanie, krátka meditácia.

- **Pobyt v prírode** – aspoň dve hodiny za týždeň. Podporuje psychické aj fyzické zdravie.

- **Používať informačné a komunikačné technológie len v nutnej miere** a nenechať ich zbytočne zapnuté. Namiesto pasívneho sledovania diania online sa radšej venujte aktivitám, ktoré vám prinášajú príjemné pocity.

- Určiť si vo svojom byte aj pracovnom prostredí zóny bez akýchkoľvek technológií.

## POTRAVINY PRE MOZOG

Pravidelnou konzumáciou nasledujúcich potravín môžete zlepšiť fungovanie svojho mozgu:

1. Potravinové zdroje vitamínu E, ako je rastlinný olej, semená, avokádo, orechy
2. Zdroje antioxidantov vrátane vitamínov A, C, D, E, K, ktoré sa nachádzajú v pestrofarebnom ovocí a zelenine.
3. Ryby obsahujúce omega-3 mastné kyseliny.
4. Tmavozelená listová zelenina, ako napríklad kel, špenát, mangold.
5. Všetky strukoviny nám môžu pomôcť stabilizovať hladinu cukru v krvi, a tým zabezpečiť priebežné dodávky potrebnej energie aj do mozgu.
6. Káva, čaj a horká čokoláda; kofeín konzumovaný v týchto formách a s mierou môže stimulovať duševnú bystrosť.

Okrem týchto potravín nepodceňujte dôležitosť pitia dostatočného množstva vody. Kognitívne funkcie môžu byť narušené, keď je telo dehydrované.

## AKTIVITY POČAS TÝŽDŇA MOZGU

Náš mozog má rád výzvy, stimuláciu a cvičenie. Mozog je ako sval, ktorý potrebuje pravidelné cvičenie, aby sme boli v „dobrej forme“.

Počas Týždňa mozgu 2023 (13. - 19. 3. 2023) na sociálnej sieti ÚVZ SR nájdete každý deň zverejnenú novú úlohu na „precvičenie mozgových závitov“.