Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Полезна ли лень для здоровья? | La paresse, est-elle bénéfique pour la santé?

Автор: Лейла Бабаева, Женева , 21.09.2018.

«Никуда не пойду…» (pixabay.com)

Как часто нам приходится слышать от родственников и друзей, что неплохо бы заняться спортом, бегать по утрам и купаться в бассейне, одна беда – трудно встать на рассвете, чтобы перед учебой или работой размять тело. В чем причина?

|

On entend si souvent des parents et des amis qu’ils voudraient faire du jogging et nager dans une piscine, mais il est tellement difficile de se lever à l’aube. Quelle en est la raison? La paresse, est-elle bénéfique pour la santé?

Предметом насмешек нередко становятся мужчины в возрасте, которые, как полагают дамы, прикрывают свою лень отговорками и умными аргументами. «Здоровье в порядке – спасибо кроватке!», «Главное – отдыхать и размышлять о жизни, а земля сама все даст» - у каждого диванного философа есть свои любимые афоризмы.

Как же ошибаются те, кто обвиняют любителей сладкого ничегонеделанья в преступной лени! Оказывается, стремление к отдыху – у нас в крови. Это своего рода защитная реакция организма. А трудоголики, как ни печально это признать, часто сами разрушают свое здоровье.

Наши предки избегали чрезмерных усилий: этому они научились на протяжении долгих, трудных тысячелетий, когда приходилось бороться за выживание человеческого рода. В условиях, когда не было ни действенных медикаментов, ни комфортных жилищ, ни средств связи, отдых был единственным способом сохранить здоровье и силы. Мужчины, убившие мамонта в жестоком бою, нуждались в продолжительном отдыхе, чтобы восстановить физические силы и воспрянуть духом. Сон был лучшим лекарством для древних, и, очевидно, многие из нас об этом не забыли. С другой стороны, условия нашей жизни изменились – сегодня есть все возможности для отдыха, но нет стимула для достаточной физической активности.

Женевские исследователи пришли к выводу, что человеческий мозг должен задействовать существенные ресурсы, чтобы противостоять чрезмерной склонности организма беречь силы. За примерами такой «экономии» далеко ходить не приходится: многие покупают абонемент в фитнес-зал и никогда там не появляются.

Над «историей лени» задумались профессор медицинского факультета Женевского университета (UNIGE) Борис Шеваль и профессор бельгийского Левенского католического университета Матье Буагонтье. Они изучили нейронную активность 28 человек. Результаты исследования опубликованы в журнале Neuropsychologia.

Критерием для отбора участников было их желание больше заниматься спортом. Им нужно было управлять на экране виртуальным персонажем, выбирая для него физическую активность или праздность. В это время исследователи изучали деятельность их мозга при помощи электроэнцефалографа.

Выяснилось, что участники выбирали упражнения на экране несколько быстрее, чем валяние на диване, что соответствовало их желанию больше заниматься спортом. Интересно, что в это же время исследователи обнаружили резкую активизацию зон мозга, связанных с подавлением природных склонностей и управлением конфликтами. По словам Бориса Шеваля, это – признак большой внутренней дилеммы.

Женевский исследователь добавил, что умение свести к минимуму прилагаемые усилия имело первостепенную важность для человеческого рода в ходе эволюции, повышая шансы на выживание и продолжение рода. Тем не менее, сегодня необходимо поощрять занятия спортом, стремление к путешествиям и новым впечатлениям. Например, для поддержания хорошей формы можно отказаться от использования лифта и ходить по лестницам. Пройтись пешком, если требуется проехать на общественном транспорте всего две-три остановки, чаще ездить на

велосипеде, подольше гулять с собакой, регулярно совершать экскурсии в сельской местности и т.д.

Одним словом, взрослые и подростки, решайте сами, что выбираете – видеоигры или прогулки по альпийским склонам. Наверное, дети, которых еще не заинтересовали компьютеры, – единственные, кто ведут здоровый образ жизни в его современном понимании.

Женева

Статьи по теме

В какой части мозга засела жадность?

Женевские ученые расскажут, как работает наш мозг

Компьютерная модель человеческого мозга

Левое полушарие мозга лучше понимает языки

Source URL:
https://nashagazeta.ch/news/education-et-science/polezna-li-len-dlya-zdorovya