

Ruch modeluje mózg – historia prawdziwa

Sport nie tylko buduje sylwetkę, otwiera umysł i hartuje ducha. Dla Siwej, miłośniczki podróży kamperem i wspinania, jest też formą terapii, która pomaga jej zachować życiową równowagę, zdrowie i siłę, by zmierzyć się ze stwardnieniem rozsianym (SM). Sekret Siwej tkwi w neuroplastyczności mózgu napędzanej siłą mięśni.

Polacy są coraz bardziej aktywni fizycznie, jak wynika z badania MultiSport Index 2019, już 19 proc. ćwiczy 5 razy w tygodniu. 43 proc. korzysta z ruchu dla zdrowia, redukując ryzyko wystąpienia zawału czy cukrzycy typu II, 27 proc. ćwiczy dla przyjemności i relaksu, a 14 proc. dla poprawy sylwetki. Aktywność fizyczna jest niezwykle istotna także dla jednego z kluczowych organów, czyli mózgu. Wbrew pozorom to nie gry logiczne, a ćwiczenia fizyczne w największym stopniu wzmacniają mózg i stymulują jego neuroplastyczność, czyli zdolność do wytwarzania nowych komórek i połączeń nerwowych.

„Może was to zaskoczy, lecz mózg to narząd, który najlepiej wzmacnia wasza aktywność fizyczna. [...]Badania nad neuroplastycznością pokazały, że niewiele rzeczy wpływa równie skutecznie, na to, że mózg jest podatny na zmiany – czyli plastyczny – jak właśnie aktywność fizyczna. Okazało się, że nie musimy być w ruchu szczególnie długo, tak naprawdę wystarczy 20-30 minut dziennie i już taka dawka będzie miała wpływ na neuroplastyczność” – pisze w swojej książce W zdrowym ciele zdrowy mózg psychiatra Anders Hansen.

Ruch obniża aktywność jednego z aminokwasów – GABA, który odpowiada za procesy spowalniające zmiany w mózgu. Dlatego, gdy trenujemy, ośrodek nerwowy staje się bardziej podatny na reorganizację i przypomina mózg dziecka, które dopiero poznaje świat. Ruch poprawia także możliwości poznawcze mózgu, wzmacniając koncentrację, pamięć i kreatywność. Regularne ćwiczenia poprawiają także samopoczucie i odporność na stres.

Mózg jest najważniejszym mięśniem we wspinaczce

Takiego zdania był Wolfgang Güllich – niemiecki wspinacz. Nie miał wtedy zapewne na myśli neuroplastyczności mózgu, a analizowanie drogi wspinaczkowej, czy pokonywanie własnych lęków. Dziś jednak okazuje się, że jego stwierdzenie jest na tyle pojemne, by objąć i ten proces. Na własnej skórze przekonała się o tym Anna-Maria Siwińska, podróżniczka i miłośniczka wspinaczki, która choruje na stwardnienie rozsiane. SM to choroba autoimmunologiczna, w której przeciwciała odpowiedzialne za odporność ludzkiego organizmu, za cel zniszczenia oprócz bakterii czy wirusów, biorą także układ nerwowy człowieka. Najczęściej występującą formą choroby jest postać rzutowo-remisyjna. Charakterystyczne są dla niej tzw. rzuty, czyli momenty zaostrzenia choroby, kiedy dochodzi do zaburzenia motoryki ciała, pracy zmysłów czy zdolności poznawczych, które po pewnym czasie ustępują lub łagodnieją.

- *Moja przygoda ze wspinaczką zaczęła się od pieszych wycieczek po górach, gdy byłam nastolatką i trwała aż do studiów. Po 20 latach wróciłam na ściankę razem z dorastającym synem i bagażem doświadczeń związanych z chorobą. Na początku miałam tylko asekurować syna - wspomina Anna-Maria Siwińska.*

Droga małych sukcesów

Rzuty choroby pozostawiły po sobie ślad w postaci parestezji, niedowładu dłoni i problemów z równowagą. Siwa wracała powoli do sprawności na zajęciach pilatesu, ponieważ forsowny trening i przegrzewanie organizmu nie sprzyjają SM. Jej pierwszym, od diagnozy, sukcesem była przejażdżka na rowerze – całe 3 km dumy.

- *Równocześnie chodziłam na ściankę i asekurowałam syna. Po pewnym czasie razem z moim lekarzem zauważyłam, że napięcie nerwowe w prawej dłoni zaczyna zanikać. Zrozumiałam, że to efekt wpinania liny do karabinka i treningu dłoni, dzięki któremu moje neurony znalazły inną drogę przepływu impulsu. Od tamtej pory ruch, obok leczenia farmakologicznego, traktuję jako jeden z filarów terapii SM – mówi Siwa - *Mój syn zaczął namawiać mnie do wspinania na sztucznych ściankach . Tak długo powtarzał mi – dasz radę!, że sama w to uwierzyłam. Początki były trudne, nie potrafiłam wspiąć się na najprostszą drogę. Na szczęście z czasem mięśnie przypomniały sobie jak to działa. A ja odzyskałam równowagę.**

Anna-Maria Siwińska jest jedną z trójki bohaterów kampanii „Co Cię rusza”, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami z aktywnością fizyczną i jej znaczeniem w ich życiu. Spot z udziałem Siwej obejrzyć można [tutaj](#).

*Niniejsza informacja nie stanowi porady lekarskiej. W przypadku każdej choroby, przed podjęciem aktywności fizycznej, należy skonsultować się z lekarzem.

Kontakt prasowy:

Agnieszka Bemowska, Starszy Specjalista ds. PR, a.bemowska@benefitsystems.pl, tel. 517172559

Benefit Systems SA: działa na polskim rynku od 2001 roku. Spółka jest twórcą programu sportowo-rekreacyjnego MultiSport, który wspiera aktywny i zdrowy tryb życia jego Użytkowników. Karty sportowe zapewniają dostęp do ponad 4 400 obiektów sportowo-rekreacyjnych w ponad 650 miastach na terenie całego kraju. Oferta sportowa jest rozwijana z powodzeniem przez Spółkę również w Czechach, Bułgarii, Grecji, Chorwacji i na Słowacji. Ważnym obszarem działań Benefit Systems jest promowanie aktywnego stylu życia na każdym jego etapie, dlatego Spółka realizuje inicjatywy wspierające aktywność fizyczną dzieci, dorosłych oraz seniorów.

MultiSport: Z Programu MultiSport korzysta już ponad milion Użytkowników w Polsce i za granicą. Karty sportowe umożliwiają pracownikom firm (i ich rodzinom) ćwiczenia w tysiącach obiektów sportowych, a szeroki wybór aktywności – od siłowni i basenów, poprzez ścianki wspinaczkowe i zajęcia taneczne, aż do parków trampolin czy wrotkarni – pozwala na dostosowanie ćwiczeń do różnorodnej grupy odbiorców. Program wspiera również holistyczne podejście do zdrowia. Użytkownicy mogą zadbać o siebie kompleksowo, korzystając z dodatkowych, sezonowych atrakcji takich jak rowery miejskie, dieta on-line czy audiobooki. www.kartamultisport.pl

Kampania Co Cię rusza: Najnowsza kampania MultiSport „Co Cię rusza” zainaugurowała obecność Programu MultiSport w mediach społecznościowych – w serwisach Facebook i Instagram wiosną 2019 roku. Jej główny przekaz skierowany jest do wszystkich szukających swojego miejsca i zainteresowań – w świecie fitness, ale nie tylko. Znalezienie tego, co nas „rusza” i co napędza nas do działania każdego dnia jest kluczem do zdrowego, świadomego i szczęśliwego życia. Osią kampanii jest cykl trzech historii i opowieści osób, które po latach szukania swojej drogi, żyją po swojemu i inspirują do tego innych. <https://www.kartamultisport.pl/co-cie-rusza/>