



10 заблуждений о старении мозга

Что можно предпринять, чтобы серые клеточки служили верно и как можно дольше? Как продлить здоровье мозга и сохранить его молодость? Разберем самые популярные заблуждения

1. Тайны мозга до сих пор не познаны человеком

Конечно, многое о нашем разуме нам до сих пор не известно. Но уже появилась информация о том, как связаны между собой разные отделы мозга, как они участвуют в мышлении, двигательной активности и умственном восприятии. Врачи

стали лучше понимать, какие области мозга связаны с развитием депрессии и зависимостей. Медики добились больших успехов в спасении мозга после инсульта или травмы. Есть масса и других немаловажных открытий в области предупреждения и лечения болезни Альцгеймера. И число

раскрытых тайн мозга увеличивается с каждым днем.

2. С годами мозг работает хуже

В этом заблуждении есть некоторая правда. Конечно, если сравнивать пожилого человека с молодым, счет будет не в пользу первого, пожилой не столь внимателен к деталям, его подводит память, особенно краткосрочная. Но если в детстве и юности было проще освоить новый язык или запомнить слова популярной песни, то в зрелом возрасте у человека богаче словарный запас и лучше навык разбираться в людях. Он продемонстрирует отличные способности к общению, ему будет проще найти консенсус со спорщиком. Кроме того, пожилой человек умеет контролировать свои чувства и справляться с переживаниями, а еще он становится более целеустремленным.

3. Деменция неизбежна

Деменция и старение не всегда идут рядом. Естественные возрастные изменения в мозге существенно отличаются от тех, что вызваны болезнью. Первые можно затормозить, а последние не наступят, если предупредить и лечить недуг.

4. Пенсионер семидесяти лет не способен овладеть современным гаджетом

Человек может научиться новому в любом возрасте, особенно если он этого очень хочет или новый навык ему жизненно необходим. Благодаря гибкости памяти и возможностям формирования новых нейронных связей реально развивать способность мозга к восприятию новой информации и обучению. Конечно, освоение некоторых новых навыков, таких как изучение второго или третьего иностранного языка, овладение последней маркой смартфона может занять у пожилого человека больше времени, но это не значит, что он не справится. Вспомните Льва Толстого, научившегося кататься на велосипеде и взявшегося за изучение греческого языка в возрасте 80 лет.

5. Нужно хорошо овладеть родным языком, прежде чем начать изучать иностранный

Этот миф опровергают маленькие дети-билингвы, рожденные в семье, где мама говорит на одном языке, а папа на другом. Такие дети одновременно учат сразу два языка и не путают их между со-

бой: к отцу обращаются на одном языке, к матери – на другом. Им требуется больше времени, чтобы сразу овладеть двумя языками, но вскоре они говорят на обоих как на родных. Считается, что билингвы лучше понимают строение речи в целом. Есть теория, что при раннем (до пяти лет) изучении языков они «записываются» в одну область мозга, при более позднем – в разные.

6. Мы используем лишь десятую часть наших серых клеток

Получается, что 90 процентов мозга простаивают без дела? Трудно представить, чтобы природа распорядилась этим бесценным ресурсом так неэкономно. Если понимать идею про 10 процентов буквально, из этого следовало бы, что повреждения остальных 90% никак не сказывались бы на работе мозга. Ученые выяснили, что это не так: при выполнении даже простых заданий задействована значительная часть мозга, а повреждение даже крошечных функционально важных участков может привести к серьезным последствиям для речи, двигательной активности, эмоций или чувственного восприятия.

С другой стороны, мозг чрезвычайно пластичен и способен перераспределять функции поврежденной части между оставшимися. У некоторых людей на вскрытии в мозге находили амилоидные бляшки вокруг нейронов, свидетельствующие о болезни Альцгеймера, однако при жизни у них не было никаких симптомов потери памяти.

Сегодня понятно, что мозг не должен и не может быть активным на 100%. Подобное наблюдается только при очень серьезной патологии – во время эпилептического приступа. Ученые сравнивают мозг с городом. Основные его строения – дома и магазины – используются каждую минуту, что соответствует примерно 10–20 процентам серых клеток. Все остальное – улицы, ведущие от домов к магазинам. Без этих путей информация не может добраться до нужного участка мозга. Значит, обойтись без них, хотя они и не вовлечены в работу ежеминутно, нельзя.

7. У мозга существуют половые различия

Многие полагают, что от природы мужчины более склонны к точным и естественным наукам, тогда как у женщин лучше