

Ученые раскрыли секрет, как поумнеть за три минуты

16.02.2024



Нейробиологи из Японии выяснили, что танцы под ритмичную музыку способны улучшить работу мозга за несколько минут. Исследование опубликовали в *IBRO Neuroscience*.

В эксперименте участвовали 48 здоровых человек в возрасте от 18 до 26 лет. В ходе исследования они слушали ритмичную музыку, пока занимались кардионагрузкой. При этом ученые фиксировали активность мозга испытуемых посредством специальных устройств.

Оказалось, что такая музыка стимулирует префронтальную кору мозга, что улучшает когнитивные функции – память, внимание, способность воспринимать и перерабатывать информацию. Ученые уточняют, что результат наступает уже через три минуты после начала такой тренировки.

Отмечается, положительное влияние на умственные способности должно обязательно быть следствием синхронизации движений тела с музыкой. Выбрать можно любые виды физических упражнений – прыжки через скакалку, отжимания или аэробику.

Ранее мы писали о том, что ученые завершили испытания [лекарства от клещевого энцефалита](#) в Новосибирске

Андрей Иванов