

Hyötyliikuntaa aivoille kesäterasseilla



Kuva: Stock

Osa ihmisistä on älykkäitä mutta sosiaalisesti avuttomia. Heiltä ei suju niukkasisältöinen ja kepeä "small talk". Tällaista jutustelua muutkin tehokkuuteen orientoituneet henkilöt voivat pitää ajan tuhlausena. Mutta ei se hyödytöntä ole. Sosiaalinen interaktio parantaa aivojen toiminnanohjausta eli eksekutiivisia toimintoja, siis työmuistia, tarkkaavuutta, käytöksen hallintaa ja aivotointojen sujuvaa yhteispeliä. Vuorovaikutus tehoaa yhtä hyvin kuin älyllinen aivovoimistelu. Mutta vain jos se on todellista. Virtuaalinen interaktio ei auta. Se havaittiin, kun

verrattiin todellista vuorovaikutusta toisten ihmisten vuorovaikutuksen katseluun televisiosta.

Sosiaalisen verkoston koko vaikuttaa aivojen toimintaan. Tuoreiden tutkimusten mukaan amygdalan koko korreloi sosiaalisten verkostojen kokoon ja harmaan aineksen määrä Facebook-ystävien määrään (Ybarra O ym. *Front Hum Neurosci* 2012;6:75. doi:10.3389/fnhum.2012.00075). Erityisen hyvää tekee vuorovaikutus, jossa pääpaino on toisiin tutustumisessa, toisten ymmärtämisessä tai yhteistyössä. Samalla kun se edistää eksekutiivisia kykyjä, se voi myös ri-

kastaa sisäistä arvojen ja näkemysten maailmaa. Kilpailukeskeinen vuorovaikutus voi sen sijaan heikentää eksekutiivisia toimintoja. Samoin haitaksi on ponnistelua vaativa, sääntöihin perustuva mutta huonosti suunniteltu interaktio. Huonosti voi myös käydä tilanteissa, joissa mies yrittää tehdä vaikutuksen viehättävään naiseen.

Kesällä on hyvää aikaa panostaa tuttujen ja tuntemattomien tapaamiseen. Terasseilla istuminenkaan ei siis mene hukkaan, jos antaa aivoilleen liikuntaa, mutta miesten ei kannata yrittellä liikojia. ■ KP