

## **Учёные назвали лучшую позу для сна, которая помогает мозгу очищаться и защищает от потери памяти**

Дата публикации: 09.09.2025

Сон — это не только восстановление энергии и отдых для организма, но и важный процесс «очистки» мозга. Всё больше исследований подтверждают, что положение тела во время сна напрямую связано с работой глимфатической системы — особого механизма выведения продуктов обмена из мозга. Именно от её активности зависит, насколько эффективно мозг избавляется от токсинов, которые при накоплении повышают риск развития деменции и болезни Альцгеймера.

Учёные отмечают, что наиболее полезной для здоровья мозга является поза сна на боку. В этом положении циркуляция спинномозговой жидкости, омывающей мозг, усиливается, что позволяет быстрее вымывать бета-амилоид и тау-белки. Эти молекулы при длительном накоплении образуют характерные бляшки и клубки в тканях мозга, приводящие к нарушению работы нейронов и прогрессирующей потере памяти. В отличие от сна на боку, положение на спине или животе не способствует оптимальной работе глимфатической системы: на спине некоторые зоны мозга могут сдавливаться, а сон на животе нарушает положение позвоночника и дыхание.

Во время глубокого сна пространство между клетками мозга расширяется примерно на 60 процентов, что значительно облегчает отток токсинов. Если же этот процесс нарушен, в течение десятилетий в мозговой ткани постепенно накапливаются белковые отложения, создавая предпосылки для нейродегенеративных заболеваний. Таким образом, поза сна становится фактором, который влияет не только на качество отдыха, но и на долгосрочное здоровье памяти.

Практические рекомендации для оптимального сна включают несколько простых шагов: приучать организм к сну на боку постепенно, фиксируя положение с помощью подушки за спиной; использовать подушку правильной высоты, которая поддерживает шейный отдел позвоночника; класть небольшую подушку между коленями для разгрузки поясницы и тазобедренных суставов; выбирать матрас средней жёсткости, который адаптируется к изгибам тела и не создаёт избыточного давления.

Сон на боку также положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы и облегчает дыхание. По данным клиники Майо, он снижает нагрузку

на внутренние органы, улучшает кровообращение и может быть полезен при синдроме апноэ сна, когда дыхание периодически прерывается.

Правильная поза сна даёт не только субъективное ощущение комфорта, но и объективный нейропротективный эффект. Она помогает поддерживать мозг в чистоте, снижает риск когнитивных нарушений и продлевает активное долголетие. Простая привычка спать на боку может оказаться столь же важной для здоровья мозга, как рацион питания, физическая активность и тренировка памяти.