

Результаты нового исследования, проведённого на мышах, показали, что физические упражнения помогают сохранить ум молодым. Об этом говорится в статье, опубликованной в журнале *Aging Cell*.

Специалисты сосредоточили внимание на изучении микроглии мышей, то есть иммунных клеток центральной нервной системы, которые имеют решающее значение для поддержания работы мозга.

Было обнаружено, что физические упражнения существенно влияют на экспрессию генов в микроглии. Они эффективно обращают вспять возрастные изменения и восстанавливают закономерности, которые аналогичны тем, что содержатся в более молодой микроглии.

Кроме того, исследование показало, что микроглия играет жизненно важную роль в обеспечении благотворного воздействия физических упражнений на способность мозга генерировать новые нейроны в гиппокампе. Эта область важна для памяти, эмоций, способности к обучению.

Также учёные заметили, что предоставление мышам доступа к беговому колесу уменьшает количество Т-клеток в гиппокампе при старении. Количество этих клеток имеет тенденцию увеличиваться по мере старения, что способствует возрастному снижению когнитивных функций.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.