В ходе исследования 2 364 взрослых в возрасте 18−30 лет на протяжении 18 лет отслеживали уровень воспаления, измеряя его с помощью теста на С-реактивный белок (СРБ). Через пять лет после последнего измерения СРБ участники прошли когнитивные тесты в возрасте 40−50 лет. Результаты показали, что только 10% участников с низким уровнем воспаления плохо справлялись с когнитивными тестами, в то время как среди участников с умеренным или высоким уровнем воспаления таких было 21% и 19% соответственно.

Ведущий автор исследования Эмбер Бахорик, подчеркнула долгосрочное влияние здоровых привычек в ранней взрослой жизни на когнитивные навыки в среднем возрасте. Исследование также связало повышенное воспаление с ожирением, недостаточной физической активностью, стрессом и курением, которые являются предотвратимыми факторами риска.

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

Все права защищены