

По словам доктора Томаса Пейса, ведущего автора нового исследования, опубликованного в *Age and Ageing*, привычки в еде, режим сна и уровень физической активности влияют на мозг ещё до появления признаков снижения когнитивных способностей. Учёным действительно удалось обнаружить связь между образом жизни человека, здоровьем его мозга и риском развития деменции в будущем.

Для проведения исследования эксперты использовали CogDrisk. Также учёные анализировали результаты МРТ, ЭЭГ, когнитивных тестов для оценки памяти и мыслительных способностей у участников.

Выяснилось, что даже у очень здоровых пожилых более высокий риск возникновения деменции в будущем был связан с белым веществом и способностью мозга балансировать собственную электрическую активность.

Снизить вероятность развития старческого слабоумия можно при помощи определённых привычек. Они включают соблюдение средиземноморской диеты, сон 7–9 часов в сутки, регулярную физическую активность, поддержание социальных связей. И это лишь некоторые из них.

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