

Ученые из Калифорнийского университета в Сан-Диего и Университета Уэйк-Фореста пришли к выводу, что как легкие, так и умеренные физические нагрузки могут замедлить когнитивный спад у людей с риском развития болезни Альцгеймера.

Исследование, результаты которого опубликованы в журнале *Alzheimer's & Dementia*, является частью клинического испытания EXERT. В нем принимали участие пожилые люди с нарушениями памяти, являющимися предвестниками деменции. Участников разделили на две группы: одну просили заниматься физическими упражнениями, а другую — только обеспечивали стандартное медицинское наблюдение.

Через год участники, регулярно выполнявшие упражнения, показали гораздо меньший когнитивный спад и утрату объема мозга, включая в области префронтальной коры, по сравнению с теми, кто не занимался физической активностью. Это подтверждает, что даже легкие нагрузки могут помочь сохранить умственные способности у людей с нарушениями памяти.

Исследования также показали, что участие в научных исследованиях само по себе оказывает положительное влияние на мозг благодаря интеллектуальной и социальной активности.

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