

Согласно новому исследованию, опубликованному в журнале *Nature Human Behavior*, технологии могут дать некоторые преимущества в замедлении старения. Вот что узнали эксперты.

Бытует мнение, что использование цифрового устройства каждый раз наносит когнитивный вред. Учёные в рамках нового исследования решили проверить, правда это или нет. Для этого они собрали данные из 57 научных исследований, которые охватывали около 410 000 взрослых среднего и старшего возраста. В основном участники были из Северной Америки и Европы.

Результаты проведённого исследования сильно удивили. Оказалось, что использование различных гаджетов связано было с лучшей работой мозга. Так, в 51 из 57 работ была обнаружена значительная связь между использованием технологий и снижением вероятности развития когнитивных нарушений. При этом ни одно из исследований не сообщило о повышенном риске возникновения деменции или других нарушений работы мозга.



Getty

Эта связь может объясняться несколькими способами. Например, причина может

Учёные подтвердили, что цифровые технологии полезны для мозга

заключаться в том, что обучение пожилых использованию смартфонов, компьютеров, Интернета даёт возможность стимулировать мозг. Этот вид деятельности сам по себе сложный и позволяет пожилым общаться, сохранять независимость.

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