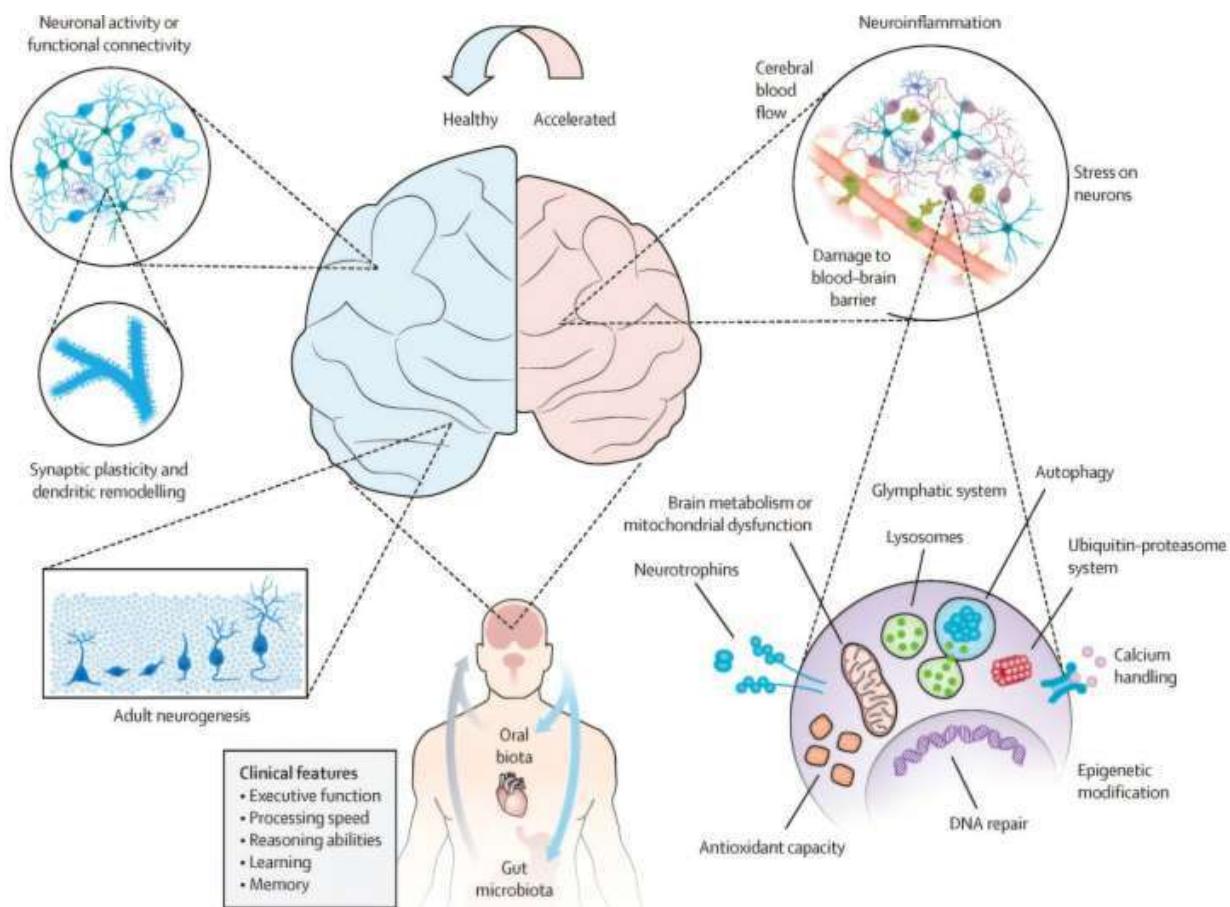


В рамках новой научной работы учёные рассмотрели связь между физической активностью или хорошей физической формой и здоровьем мозга. Результаты опубликованы были в The Lancet.

По данным нового исследования, тренировки на выносливость и хорошая физическая форма способны снизить вероятность развития деменции. Также они способствуют здоровому старению мозга.

Учёные пришли к выводу, что даже небольшое количество физической активности может быть достаточно для стареющего мозга. Однако интенсивность таких тренировок должна быть высокой.



The Lancet (2025)

Как показал новый обзор, даже небольшие дозы высокоинтенсивной активности (эквивалентные быстрой ходьбе, при которой вы не можете разговаривать) могут снизить риск возникновения деменции до 40%.

Физические упражнения помогли снизить риск возникновения деменции на 40%

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