

Общеизвестно, что люди с возрастом становятся менее активными. Считается, что это связано с потерей мышечной массы, силы, проблемами с подвижностью. Однако новое исследование показало, что причина может заключаться и в работе мозга.

В рамках исследования, опубликованного в Journal of Gerontology, специалисты проанализировали данные, ранее собранные Кембриджским центром старения и нейронауки. В частности, они изучили популяционное когортное исследование с участием людей в возрасте от 18 до 81 года.

Эксперты также определили точку, когда связь между возрастом и физической активностью расходится. Происходит это примерно в 49 лет.



Renee Zhang

Далее специалисты выяснили, какие процессы при старении происходят в мозге. Оказалось, что старение приводит к изменениям в сети определения значимости в мозге, а изменения в этой сети вызывают изменения в физической активности.

Если между этими изменениями и снижением уровня физической активности в пожилом возрасте есть причинно-следственная связь, это значит, что с возрастом заниматься спортом может быть ещё сложнее.

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