

Тренировки – отличный способ защитить здоровье мозга. Большой обзор, опубликованный в Британском журнале спортивной медицины, продемонстрировал, что все виды упражнений значительно улучшают работу мозга в любом возрасте. Но есть некоторые нюансы.

В ходе проведённых научных исследований выяснилось, что упражнения средней интенсивности привели к наиболее значимым результатам в отношении памяти и исполнительных функций, а упражнения низкой интенсивности были наиболее полезными для общего когнитивного развития. Также специалисты изучили конкретные виды деятельности. Было обнаружено, что активные видеоигры (экзергеймы) дают больше всего преимуществ для когнитивных функций. За ними идут виды деятельности, направленные на развитие разума и тела: йога и тайцзи.



Harbucks / Getty Images

В рамках нового исследования эксперты проанализировали результаты 133 обзоров, в которых приняли участие более 258 000 человек. По словам ведущего автора исследования Бена Сингха, доктора философии, постдокторанта в области

популяционного и цифрового здравоохранения в Университете Южной Австралии, учёные выяснили, что физические упражнения улучшают общие когнитивные способности, память и исполнительные функции у людей всех возрастов. Особенно заметны преимущества были у детей, подростков и людей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

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