

## Учёные выяснили, что езда на велосипеде способствует здоровому старению мозга

Согласно новому исследованию, поездки на велосипеде полезны для нашего здоровья. В том числе и для поддержания работы мозга.

По данным новой научной работы, езда на велосипеде снижает вероятность развития деменции на 19%, а болезни Альцгеймера — на 22%. Этот вид транспорта, как говорят учёные, может способствовать увеличению размера области мозга, отвечающей за память.



True Citrus

В ходе исследования учёные провели анализ данных почти 480 000 человек из Британского Биобанка. В среднем наблюдение за участниками продолжалось 13 лет. У более чем 8800 добровольцев за это время развилась деменция, а почти у 4000 — болезнь Альцгеймера.

Результаты также показали, что польза от езды на велосипеде в основном распространяется на людей без генетического риска болезни Альцгеймера. У людей,

Учёные выяснили, что езда на велосипеде способствует  
здоровому старению мозга

которые не имели генетического варианта APOE E4, вероятность развития деменции была меньше на 26%, а болезни Альцгеймера – на 25%.

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