

Учёные выяснили, что физические упражнения помогают поддерживать объём мозга

Появилось ещё одно доказательство того, что физическая активность полезна для мозга. В ходе нового исследования, результаты которого опубликованы в Scientific Reports, было обнаружено, что существует связь между количеством спорта в жизни и объёмом мозга.

Новое исследование охватило более 16 700 человек, средний возраст которых составил 65 лет. Проводилась работа под руководством доцента Криса Морана из Школы общественного здравоохранения и профилактической медицины Университета Монаша.

Учёные обнаружили, что связь между большей физической активностью и лучшим объёмом мозга сохраняется независимо от массы тела человека или его кардиометаболического здоровья.



TCTMD.com

В рамках исследования рассматривались данные МРТ, физической активности, а также индекс массы тела. Получена эта информация была из Британского биобанка.

Хотя индекс массы тела, окружность талии и кардиометаболические факторы риска были связаны со здоровьем мозга (которое определялось по его объёму), более высокий уровень физической активности всегда был связан с более здоровым мозгом.

Учёные выяснили, что физические упражнения помогают
поддерживать объём мозга

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