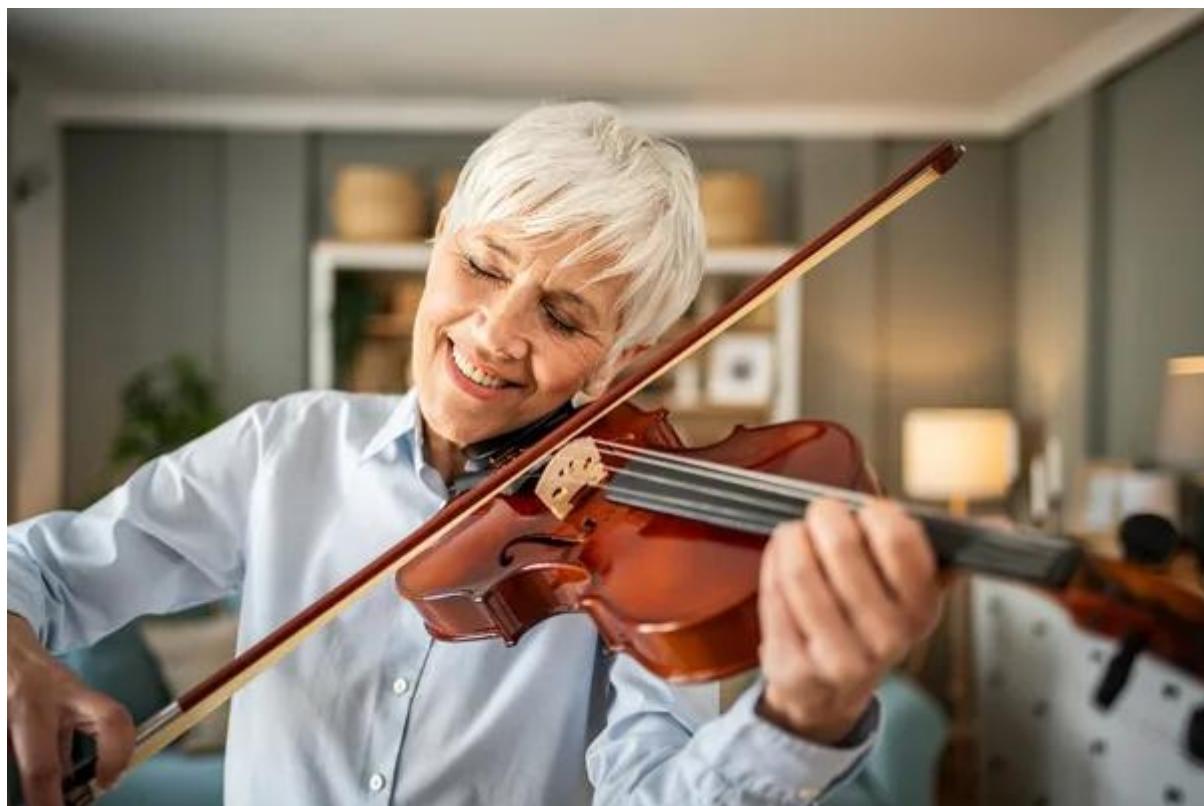


Два недавних исследования показали, что у пожилых людей, которые играют на музыкальных инструментах, более здоровый мозг. Одна из этих работ была связана с изучением влияния музыки на протяжении десятилетий, а вторая – с пользой освоения нового музыкального инструмента в более позднем возрасте.

Одно из новых исследований было проведено канадскими и китайскими учёными и опубликовано в журнале PLOS Biology. В этой работе принимали участие 50 взрослых, средний возраст которых составлял 65 лет. Половина из них играла на музыкальном инструменте минимум 32 года, тогда как остальные не играли ни на чём. Также специалисты набрали 24 молодых человека, средний возраст которых составлял 23 года и которые не имели музыкального образования.

Во время проведения МРТ-сканирования выяснилось, что мозг музыкантов старшего возраста реагировал на задания так же, как мозг молодых участников. В то же время у тех, кто не занимался музыкой, наблюдались признаки возрастного снижения когнитивных способностей. В частности, им приходилось задействовать левое полушарие, а не только правое.



Milan Markovic via Getty

Доказано: освоение музыкальных инструментов обращает вспять старение мозга

Другое исследование было проведено учёными из Киотского университета (Япония) и опубликовано в журнале *Imaging Neuroscience*. Эксперты обнаружили, что даже если человек начинает играть на инструменте в пожилом возрасте, это всё равно укрепляет здоровье мозга. В этом исследовании принимали участие 53 пожилых человек со средним возрастом 73 года. Они в течение четырёх месяцев учились играть на музыкальном инструменте. Спустя четыре года учёные провели МРТ-сканирование тех же участников, из которых 13 продолжали заниматься музыкой.

Выяснилось, что те, кто бросил игру на инструменте, показали худшие результаты в тестах на память. Более того, у них уменьшился объём части мозга, отвечающей за двигательные функции, обучение и память. У людей, которые продолжали заниматься музыкой в течение четырёх лет, не было выявлено этих признаков ухудшения работы мозга.

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