Bedeni maşklar demensiýa howpuny 40% peseltmäge kömek etdi

Täze ylmy işiň çäginde alymlar fiziki işjeňligiň we sagdyn bedeniň beýni saglygy bilen baglanyşygyny öwrenipdirler. Netijeler “The Lancet” žurnalynda çap edildi.

Täze barlagyň maglumatlaryna görä, çydamlylyk türgenleşikleri we beden saglygy demensiýanyň ösme howpuny azaltmaga kömek edip biler. Mundan başga-da, olar beýniniň sagdyn garramagyna ýardam edýär.

Alymlar hatda az mukdarda fiziki işjeňligiň garran beýni üçin ýeterlik bolup biljekdigini kesgitlediler. Ýöne türgenleşikleriň intensiwligi ýokary bolmaly.

Täze seljerme görkezişi ýaly, hatda ýokary intensiwlikli hereketleriň (mysal üçin, gürleşip bilmeýän derejede çalt ýöremek) az mukdary hem demensiýa howpuny 40% çenli peseldip biler.

Saglyk boýunça karary kabul etmezden öň hünärmen bilen maslahatlaşyň

Все права защищены
save pdf date >>> 05.12.2025