

Любители компьютера и прогулок оказались наименее подвержены маразму

Американские ученые установили, что пожилые люди, которые занимаются физическими упражнениями и пользуются компьютером, обладают лучшей памятью, чем те, кто этого не делает, сообщает Medscape.

Исследование Йонаса Геда (Yonas Geda) и его коллег из клиники Майо (Аризона) опубликовано в майском номере Mayo Clinic Proceedings.

В исследовании участвовали 926 пожилых людей в возрасте от 70 до 93 лет. Из них у 109 человек (12 процентов) были умеренные когнитивные нарушения – снижение памяти, познавательной функции и умственной работоспособности, при которых пациент сохраняет навыки самообслуживания. Все участники исследования ответили на вопросы, которые позволяли оценить их умственную активность, а также образ жизни в течение года, предшествующего опросу. В том числе пожилые люди должны были описать свою физическую активность и количество потребляемых калорий. При этом частота выполнения физических упражнений не уточнялась.

У 20,1 процента участников исследования, не уделявших время физическим упражнениям и не использовавших компьютер, познавательные способности были в норме, а у 37,6 процента наблюдалось умеренные когнитивные нарушения. Среди участников, которые пользовались компьютером и делали физические упражнения, познавательные способности 36 процентов были в норме, а нарушения обнаружили у 18,3 процентов. Также было установлено, что даже слабые физические нагрузки в сочетании с использованием компьютера давали лучший эффект, чем умеренные или значительные физические нагрузки без интеллектуальной деятельности.

«Из наших предыдущих исследований мы знали, что физические упражнения и использование компьютера независимо друг от друга улучшают память. Теперь мы выяснили, что вместе они дают потрясающий эффект», - отметил Гед.

Автор: Артур Скальский © Mednovosti.ru ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 2719 04.05.2012, 13:10 📄 330

URL: <https://babr24.com/?ADE=105350> Bytes: 1768 / 1768 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24_link_bot

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24_link_bot

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24_link_bot

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24_link_bot

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)