

Заняться спортом ради здоровой старости никогда не поздно

Регулярные занятия спортом в зрелом возрасте в семь раз увеличивают шансы на хорошее физическое и умственное здоровье в старости, говорят британские ученые, труд которых опубликован в British Journal of Sports Medicine.

Четыре года поддерживающих занятий физкультурой способны снизить риск развития диабета, сосудистых заболеваний, инсульта и болезни Альцгеймера, отмечают они.

Ученые более 8 лет наблюдали за здоровьем 3,5 тысячи людей со средним возрастом 64 года на момент начала исследования.

В понятие "здоровое старение" авторы включали не только отсутствие хронических заболеваний и инвалидности, но и сохранение ясного разума, способности поддерживать социальную активность.

Участники исследования рассказывали о частоте и интенсивности своих занятий физкультурой каждые два года. Средняя степень активности присваивалась, если человек занимался спортом хотя бы раз в неделю, высокая — более одного раза в неделю.

Ученые обнаружили, что каждый десятый участник активно занимался физкультурой, 70% из этой категории делали это постоянно.

На конец эксперимента порядка четырех из десяти участников имели хронические заболевания, примерно каждый пятый страдал депрессией, треть имел различную степень инвалидности, один из пяти — ментальные нарушения.

"В то же время каждый пятый был здоров. И здесь наблюдалась прямая связь между шансом на здоровую старость и объемом физической нагрузки", — говорится в пресс-релизе издательской группы BMJ.

По сравнению с теми, кто не утруждал себя упражнениями, люди, занимавшиеся физкультурой со средней или высокой нагрузкой как минимум раз в неделю, в три-четыре раза чаще сохраняли здоровье в старости. А те, кто регулярно занимался в течение 4 лет, в семь раз чаще, выяснили ученые.

[👍 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](https://t.me/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](https://t.me/bur24_link_bot)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/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](#)