

Мозг человека начинает стареть в 45 лет

Мозг человека начинает стареть уже в 45 лет, а не в 60, как принято было считать. К таким результатам пришли британские ученые, которые в течение нескольких лет проводили сложные исследования. В них участвовали 7 тысяч добровольцев в возрасте от 45 до 70 лет. Ученые проводили тесты на словарный запас и память добровольцев, а также восприятие ими речи на слух.

Мозговая активность оказалась сниженной более чем у трех процентов испытуемых, которым уже исполнилось 48 лет. Как выяснилось, в 70 лет мужчины теряют 10 процентов активности мозга, а женщины - примерно 7.

Надо сказать, что исследованиями мозга и выявлением того, когда запускается процесс старения, занимаются ученые во многих странах. И в западных СМИ есть очень любопытные сообщения. Например, недавно под руководством профессора психиатрии Калифорнийского университета Джорджа Барцокиса проводился эксперимент, в ходе которого испытуемым в возрасте от 23 до 80 лет предлагалось сделать как можно больше постукиваний указательным пальцем за 10 секунд. Затем мозга участников сканировали для определения уровня миелина - вещества, образующего оболочку нервного волокна.

Результаты оказались не менее ошеломляющими. Выяснилось, что насыщенность мозговых волокон миелином держится до 39-летнего возраста, после чего начинает постепенно опускаться. Именно снижение этого вещества, по мнению многих научных экспертов, вызывает замедление скорости реакции и приводит к физическому старению головного мозга.

Между тем

Недоедание замедляет старение мозга, - к такому выводу пришли к выводу итальянские ученые. Они обнаружили, что в организме, вынужденном некоторое время голодать, начинает выделяться белок CREB1. Это приводит к активации химических соединений сиртуинов, которые влияют на защитные механизмы клеток и могут отдалить их смерть. Наиболее активно белок и сиртуины проявляют себя в тканях мозга.

Наблюдение за лабораторными мышами показало, что особи, которые получали 70% от обычного рациона, жили дольше своих сытых сородичей и отличались большей подвижностью и лучшей сообразительностью.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Наталия Ячменникова**

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](#)