

Современные старики стали умнее и быстрее

Снижение когнитивных способностей, короткая память, невнимательность, медленная ходьба, да и в целом всех движений. Старость пугает всех, но от неё никому не скрыться.

Финские учёные Университета Йювяскюля оповестили о радостной новости. Они доказали, что за последние 30 лет пожилые люди стали лучше справляться с интеллектуальными задачами и физическими испытаниями.



Они провели два масштабных исследования. Первый был проведен в 1989 году, в нём участвовали 500 человек, которые родились в период с 1910 по 1914 годы. А второй был завершен в 2018 году. В нём принимали участие люди, рожденные в 1938 и 1939 годы. Участников анализировали на умственные и физические способности в одной и той же лаборатории и по одним и тем же тестам.

Ученые старались сфокусироваться на показателях, которые отражают, как пожилые люди справляются с рутинными делами вроде ухода за собой. Например, для оценки кратковременной слуховой памяти испытуемым называли ряд цифр, которые те должны были воспроизвести в том же и в обратном порядке. С помощью теста Векслера проверяли скорость обработки информации и кратковременную визуальную память: участники исследования должны были запомнить предлагаемый шифр, в котором одной цифре соответствовал определенный символ, а затем правильно зашифровать некоторый численный ряд в течение 90 секунд. Были и простые задания, в которых перед участниками располагали несколько кнопок, как только кнопка загоралась, человеку надо было нажать на загоревшуюся кнопку. Так проверяли скорость реакции.

Физические показатели оценивали по простым методам, которые применяются даже в общеобразовательных школах на уроках физкультуры: скорость ходьбы на минимальных дистанциях, объем лёгких по вдоху и выдоху, силу хвата.

В итоге практически все виды тестов лучше прошли участники группы тех, кто родился позже. По подсчётам, у

них была выше скорость ходьбы, кисть была сильнее на 25%, сила разгибания колена – на 20-47%, лучше были функции легких. Также современные старики показали и лучше результаты по когнитивным способностям. Пожилые мужчины, родившиеся с 1938 по 1939 годы показали более лучшие результаты по вербальной беглости, тесту Векслера, на скорость реакции, на кратковременную слуховую память. Пожилые женщины также показали значительную разницу, но только не по последнему параметру.

Результаты и выводы своего исследования финские учёные опубликовали в научном журнале *Aging Clinical and Experimental Research*.

Эксперты заключают, что пожилые люди неоспоримо стали лучше справляться с интеллектуальными задачами и физическими испытаниями. Всё дело в том, что за последние несколько десятков лет улучшилась медицина и качество жизни людей. Также огромное значение имеет отсутствие войн. В течение последних ста лет продолжительность жизни людей в среднем увеличивалась.

Важно отметить, что результаты исследования касаются только жителей Финляндии. Они также близки к другим высокоразвитым европейским странам, где уровень жизни очень высок и людям не приходится выживать. Однако Россию, к сожалению, это не касается.

Также учёные отмечают, что в тех странах, где нет голода, появилась другая проблема — чрезмерно обильное количество еды. Продукты быстрого питания сегодня заполнили почти весь рынок и провоцируют развитие болезней желудочно-кишечного тракта и ожирения.

Ранее по теме Бабр писал:

[Уныние не только грех, но и научно доказанная опасность.](#)

Автор: Миша Ковальски © Babr24.com НАУКА И ТЕХНИКА, МИР 👁 13631 29.09.2020, 21:11 📄 1498

URL: <https://babr24.com/?ADE=205406> Bytes: 3539 / 3420 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



Автор текста: **Миша Ковальски**, научный обозреватель.

На сайте опубликовано **1654** текстов этого автора.

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: kraasyar.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](#)