



Двенадцать недель тренировок, направленных на улучшение мышечной силы у пожилых людей, являются весьма эффективными для улучшения их функциональных возможностей и качества жизни, как показали исследования, проведенные при поддержке авторитетного издания "Биомеханика и физиология движения". В исследованиях брала участие группа ученых Общественного университета Наварры под руководством профессора Микеля Искьердо-Редина.

Результаты этих исследований, проведенных в сотрудничестве с Университетом Трас-ос-Монтес (Португалия) и Федерального университета Рио-Гранде-дель-Сур (Бразилия), были опубликованы в двух статьях в одном из научных журналов экспериментальной геронтологии: «Влияние скоростной силовой тренировки на функциональные возможности и работу мышц у пожилых женщин» и «Эффект и влияние тренировок на силу и выносливость на нервно-мышечную и сердечно-сосудистую систему у пожилых мужчин».

Полученные результаты подтверждают гипотезы, поднятые в последнее десятилетие различными исследователями по отношению к мощности силовой тренировки для предотвращения или уменьшения их потерь у пожилых людей. Микель Искьердо-Редин объясняет: «Было установлено, каким образом люди в возрасте от 60 до 70 лет, которые принимали участие в четырехмесячной подготовки программы развития мышечной силы и массы, могли восстанавливать функциональные возможности мышечной силы, словно двадцать лет назад».

По его мнению, есть две веские причины, почему мы должны поощрять людей проводить регулярные физические упражнения в возрасте от 50-ти лет: «Во-первых, потому что физические упражнения являются краеугольным камнем в профилактике и лечении сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний, а во-вторых, потому что они играют важную роль в профилактике и лечении снижения функциональных возможностей человека, которые имеют тенденцию возникать очень существенным образом в этом возрасте». В связи с этим, исследователь утверждает, что физические упражнения будут служить правдоподобными мерами для улучшения функциональных возможностей пожилых людей и повлекут за собой лишь сокращения медицинских расходов.

Интерес к старению значительно вырос за последние несколько десятилетий, а некоторые его аспекты, такие как инвалидность или хрупкость, стали в центре внимания в основном, клинических и демографических исследований.

Второе исследование смогло показать, как для людей пожилого возраста нужно назначать программу физического обучения, которая сочетала бы в себе упражнения для восстановления мышечной силы и выносливость. Данная стратегия является одной из лучших и позволяет улучшать нервно-мышечную и сердечно-сосудистую системы, при одновременном повышении функциональных возможностей и содействии укреплению общего состояния здоровья.

Эти результаты, как отметили исследователи, представляют большой практический интерес, который в ближайшем будущем перерастет в реальные достижения медицины.