



Американским ученым удалось установить, что люди в пожилом возрасте, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, а также пользуются ПК, обладают гораздо лучшей памятью, чем те, кто от этого далек в своей деятельности, сообщает Medscape. Научное исследование Йонаса Геда и его коллег из клиники Майо, что в Аризоне, было опубликовано в майском выпуске Mayo Clinic Proceedings.

В данном исследовании принимали участие 926 людей, возраст которых составил от семидесяти до девяноста трех лет. Из них у двенадцати процентов, а это сто девять человек, были вполне умеренные когнитивные нарушения, такие как снижение памяти, и умственной работоспособности и познавательных функций, при которых человек все же сохраняет навыки самообслуживания. В ходе исследования все его участники отвечали на вопросы, которые в итоге позволили оценить уровень их умственной активности, а также сам образ жизни за последний год перед опросом. Помимо этого пожилым людям нужно было описать свою физическую активность. При этом частота и количество физических упражнений, которые они выполняли, не уточнялась.

У 20,1 процента людей, которые не уделяли своего время физическим упражнениям и работе за компьютером, познавательные способности были на уровне нормы, а вот у 37,6 процента участников наблюдались некоторые когнитивные нарушения. Участники исследования, которые пользовались компьютером и проделывали за последний год физические упражнения, данные способности были в норме (36 процентов), а вот некоторые нарушения обнаружились у 18,3 процентов человек.

Гед отмечает, что использование компьютера и занятия спортом независимо друг от друга значительно улучшают память. При этом ученым удалось выяснить, что вместе они дают отличный эффект.