Физические упражнения предохраняют мозг от старения

Автор: Administrator
05.02.2013 13:18 -

По утверждению шотландских ученых, чтобы у пожилых людей не снижались умственные способности, они должны заниматься регулярными физическими упражнениями.

О возможности сохранения ясности ума людьми преклонного возраста специалисты написали в докладе, опубликованном в журнале «Неврология».

В результате исследования установлено, что пожилые люди, как минимум несколько раз в течение недели прогуливающиеся пешком, обладают лучшими умственными способностями по сравнению с теми, кто активной физической деятельности не проявляет.

Также исследователи обнаружили в физических упражнениях больше пользы для мозга, чем в активной умственной или социальной деятельности.