



Будешь вечно молодым: как скорость ходьбы связана с процессами старения

Ученые выяснили разницу в состоянии здоровья между «быстроходами» и неторопливыми пешеходами.

Эксперты из Duke University (США) завершили уникальный проект по исследованию взаимосвязи темпа пешей ходьбы с состоянием здоровья. В эксперименте принимали участие сотни добровольцев из Новой Зеландии. За ними велось [наблюдение](#) с 3 до 45 лет.

Статистика показала: если человек предпочитает более медленный темп ходьбы, значит, у него слабее интеллектуальные и языковые способности, чем у любителей быстрой ходьбы. На основании этого ученые сделали вывод, что привычная скорость передвижения пешком напрямую связана с процессами старения мозга.

Такое заключение подтвердили результаты магнитно-резонансной томографии. Согласно им, у неспешных людей меньше плотность неокортекса и объем мозга. Зато у них возрастает риск развития микрососудистых заболеваний.

Исследователи также проанализировали фотографии исследуемых. Визуальный анализ снимков также показал разницу между «быстроходами» и неторопливыми пешеходами. Последние, как правило, в том же возрасте выглядят старше.

Источник:

https://1prof.by/news/digest/budesh_vechno_molodym_kak_skorost_khodby_svyazana_s_protsessami_stareniya.html © 1prof.by

[Подписка](#)

Source URL:

<https://mpt.gov.by/trade-union-news/budesh-vechno-molodym-kak-skorost-hodby-svyazana-s-processami-stareniya>