Физическая активность на 10 лет омолаживает память у пожилых людей

МЕСТО: Альмерия
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВИДЕО: 1’32’’

СОДЕРЖАНИЕ: На Кафедре экспериментальной и прикладной неврологии Альмерийского университета исследуют зависимость между занятиями физическими упражнениями и улучшением способности памяти у пожилых людей. Ученые пришли к выводу, что физическая активность может на 10 лет омолодить когнитивные способности, а ежедневные занятия спортом улучшают как когнитивные функции, так и память.

ВИДЕО:

До сих пор нам было известно, что физически активная жизнь положительно влияет на работу сердца. Но мы не знали, что она также улучшает когнитивные способности, то есть обучаемость и память. К такому выводу пришли на Кафедре экспериментальной и прикладной неврологии Альмерийского университета.

Хосе Мануэль Симадевилья
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ УА

«У пожилых людей занятия спортом улучшают функционирование организма, в частности, память и когнитивные способности, таким образом, что люди 60-70 лет показывают те же результаты, что и те, кто на 10 лет их моложе.»

Добиться этого когнитивного омоложения можно следующим способом:

Рубен Санчес
АСПИРАНТ

«Необходимо заниматься любыми аэробными упражнениями как минимум три часа в неделю.»

В исследовании приняли участие более 100 человек.

Рубен Санчес
АСПИРАНТ

«Мы провели тест, основанный на виртуальной реальности, для опеределения пространственной памяти. Мы также использовали тест, измеряющий три сети внимания и различные нейропсихологические батареи для оценки планирования и торможения.»

Исследование оказало влияние и на самих участников.

Мануэль Лопес
УЧАСТНИК ИССЛЕДОВАНИЯ

«Нам рекомендуют продолжать заниматься спортом.»

Антолин Мендо
УЧАСТНИК ИССЛЕДОВАНИЯ

«Поскольку говорят, что нужно больше ходить и больше заниматься, то я буду продолжать.»

Андрес Лупианьес
УЧАСТНИК ИССЛЕДОВАНИЯ

«Заниматься физкультурой полезно для здоровья и, к тому же, это приятное времяпровождение.»

Спорт дает молодость не только телу, но и духу.

Если Вы хотите получить более подробную информацию или задать вопрос, обращайтесь по телефону 647 310 157 или по электронной почте info@historiasdeluz.es