

Як швидкість вашої ходи пов'язана зі старінням?

Швидкість ходи після 40 років визначає темпи старінням мозку й тіла людини.

Таке припущення зробила міжнародна команда науковців. Результати їхнього дослідження були опубліковані в журналі JAMA Network Open.

Люди, які ходять повільно, старіють швидше: на їхніх обличчях раніше з'являються глибокі зморшки, а мозок зменшується в розмірах.

Лікарі часто вимірюють швидкість ходи, щоб оцінити загальний стан здоров'я, особливо у віці після 65 років, адже це гарний показник сили м'язів, функції легенів, балансу, сили хребта і зору.

Повільний темп руху у літньому віці пов'язаний з підвищеним ризиком деменції і старіння.

Проблемна ознака

У довготривалому дослідженні взяли участь 1000 жителів Нової Зеландії, які народилися в 1970 роках. Всім учасникам на момент експерименту вже виповнилося 45 років.

Протягом усього життя вчені досліджували здоров'я цих людей: стан і функціонування мозку, а також їхній загальний фізичний стан.

“Наше дослідження виявило, що повільна хода є сигналом певних проблем задовго до настання старості”, – пояснив Террі Моффіт, професор з Королівського коледжу Лондона і Дюкського університету в США.

Люди, які ходять повільно, вже в 45 років мають більш виражені

ознаки вікових змін: гірший стан легеневої тканини, зубів та імунної системи в порівнянні з тими, хто ходить швидко.

Сканування мозку показало, що у повільніших людей в більшості випадків мозок має ознаки прискореного старіння.

Вчені вважають, що цей зв'язок формується ще в дитинстві, тому ті, у кого в ранньому віці були низький коефіцієнт інтелекту, слабкі мовні здібності й погана моторика, в середньому віці мають тенденцію до повільної ходи.

Спосіб життя

Міжнародна група дослідників, пояснює, що відмінності в стані здоров'я і IQ можуть бути пов'язані зі способом життя або результатом того, що деякі люди мають краще здоров'я на початку життя.

Вони припускають, що в ранньому віці вже є ознаки того, у кого в майбутньому буде краще здоров'я.

Дослідники говорять, що вимірювання швидкості ходи в молодому віці може допомогти уникнути передчасного старіння.

Наразі науковці розглядають різні методи лікування: від низькокалорійних дієт до цукрознижуючих препаратів.

За словами вчених, ті хто входить до групи ризику, зможуть змінювати свій спосіб життя, залишаючись молодими і здоровими.

Філіпа Роксбі
Джерело – www.bbc.com