



Home » Здоров'я » Учені довели, що мозок може розвиватися навіть після 90 років

Учені довели, що мозок може розвиватися навіть після 90 років



КОВАЛЬЧУК СВІТЛАНА — 09 Травня 2026, 15:58 ⌚ 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Американські науковці заявили, що **МОЗОК** здатний розвиватися навіть після 70, 80 і 90 років. Дослідження показало, що покращення когнітивних здібностей можливе практично у будь-якому віці.

Про це повідомляє [Geekweek](#).

Дослідження Техаського університету тривало три роки та охопило майже 4 тисячі людей віком від 19 до 94 років. Науковці оцінювали стан мозку за спеціальним показником BrainHealth Index, який враховує мислення, психологічну стійкість і соціальні зв'язки.

Найбільше дослідників здивувало те, що позитивні зміни фіксувалися майже в усіх вікових групах. Навіть люди похилого віку з хорошими початковими результатами змогли додатково покращити свої показники.

Особливо помітний прогрес спостерігався у тих, хто на старті мав нижчі когнітивні результати. При цьому учасникам не доводилося витратити години на складні тренування мозку.

За словами науковців, найкращі результати показували люди, які приділяли лише 5–15 хвилин на день вправам для підтримки роботи мозку та поступово вводили корисні звички у повсякденне життя.

Директорка Центру здоров'я мозку докторка Сандра Бонд Чепмен заявила, що суспільство досі спирається на застарілі уявлення про старіння мозку.

«Надто довго ми діяли відповідно до застарілого переконання, що потрібно чекати, поки з мозком станеться щось погане, перш ніж починати щось робити», — сказала дослідниця.

Науковці також звернули увагу на так званий ефект відновлення. Частина учасників змогла підтримувати або навіть покращувати роботу мозку під час складних життєвих обставин — хвороб, стресу чи втрати роботи.

Докторка Лорі Кук наголосила, що кожен мозок є унікальним і потребує індивідуального підходу. Вона підкреслила, що потенціал для розвитку зберігається упродовж усього життя.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

МОЗОК

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

[Україна](#)

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua

