



Home » Здоров'я » Вчені з'ясували, у якому віці організм починає старіти

Вчені з'ясували, у якому віці організм починає старіти



ТКАЧЕНКО ВАЛЕНТИНА — 18 Травня 2026, 15:32 ⌚ 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



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

Шведські вчені дійшли висновку, що фізичний спад у людини починається вже після 35 років. Дослідження тривало 47 років і показало поступове зниження сили, витривалості та фізичної форми з віком.

Про це повідомляє [ScienceDaily](#).

Дослідження провели у Каролінському інституті в межах Шведського дослідження фізичної активності та фізичної форми (SPAF). Вчені протягом десятиліть спостерігали за кількома сотнями чоловіків і жінок віком від 16 до 63 років.

На відміну від більшості попередніх досліджень, де порівнювали різні вікові групи, у цьому проєкті вчені багато років тестували одних і тих самих людей. Це дозволило точніше відстежити зміни організму у дорослому віці.

Результати показали, що після 35 років фізичні можливості починають поступово знижуватися незалежно від рівня підготовки людини.

Дослідники аналізували зміни фізичної форми, м'язової сили та витривалості. Усі показники демонстрували схожу тенденцію до погіршення з віком.

Водночас вчені наголошують, що фізична активність все одно має велике значення. Учасники, які почали активно займатися спортом уже у зрілому віці, покращили свої фізичні показники на 5–10%.

“Ніколи не пізно почати рухатися. Наше дослідження показує, що фізична активність може уповільнити зниження працездатності, навіть якщо не може повністю його зупинити”, — заявила головна авторка дослідження Марія Вестерсталь.

Наступного року учасники дослідження знову пройдуть тестування — тоді їм буде вже 68 років. Вчені сподіваються краще зрозуміти, як спосіб життя та біологічні процеси впливають на старіння організму.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



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

старіння

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