



Вчені назвали точний вік, коли тіло починає старіти

1 ДМИТРУК АНДРІЙ — 19 Травня 2026, 16:12 1 Min Read — ЗДОРОВ'Я



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

Шведські вчені заявили, що перші помітні ознаки біологічного старіння організму починають проявлятися приблизно у 35 років. Дослідники встановили, що саме після цього віку люди поступово втрачають м'язову силу та фізичну витривалість.

Про це повідомляє [ScienceDaily](#).

Масштабне дослідження проводили фахівці Каролінського інституту у межах Шведського дослідження фізичної активності та фітнесу. Експеримент тривав 47 років.

Науковці спостерігали за кількома сотнями чоловіків і жінок віком від 16 до 63 років. Вони регулярно перевіряли фізичні показники учасників та аналізували зміни у м'язовій силі й витривалості.

Дослідники дійшли висновку, що приблизно у 35 років організм досягає свого фізичного піка. Після цього починається поступове зниження фізичних можливостей незалежно від рівня спортивної підготовки.

Водночас вчені наголошують, що старіння не означає різкого погіршення стану організму. За їхніми словами, регулярні тренування та активний спосіб життя здатні суттєво уповільнити вікові зміни.

Люди, які починали займатися спортом уже у зрілому віці, демонстрували покращення працездатності на 5-10%.

Авторка дослідження Марія Вестерстоль заявила, що фізична активність допомагає ефективно гальмувати процес старіння, навіть якщо повністю зупинити його неможливо.

Науковці також планують продовжити спостереження за учасниками дослідження. Наступний етап тестувань проведуть, коли добровольцям виповниться 68 років.

Результати роботи опублікували у науковому журналі *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

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

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

23:12 У горах знайшли хатину, де ніби зупинився час: будинку вже понад 111 років

23:04 Нацбанк влупив "Укрпошти" штраф на мільйони: через що спалахнув новий скандал

22:55 Лікарі забили тривогу через Трампа: у президента США помітили дивні симптоми

22:46 Газ із державної системи зникав роками: організаторів масштабної схеми затримали

22:38 Податок на квартири вже б'є по гаманцю: кому доведеться платити найбільше

22:31 Екснаречена Кличка здивувала заявою про доньку: що відбувається в їхній родині

22:22 За гектар уже просять майже чверть мільйона: що сталося із ринком землі

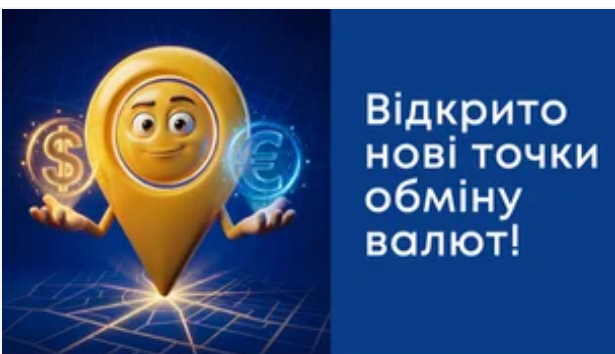
22:13 Сина мільярдера Mango затримали після загадкової смерті батька в горах

22:05 Підліток помер після першої ложки морозива: трагедія шокувала Італію

21:54 Українських чоловіків можуть позбавити права на притулок у ЄС: деталі

LOAD MORE

вчені



Відділень ломбарду "Скарбниця" стало ще більше!



У Києві Rozetka зриває ціни: взуття для чоловіків -40%



Сукні, що роблять образ незабутнім

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 МІДІА 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