



Home » Здоров'я » Не зморшки і не слабкість: вчені виявили головний симптом старіння

Не зморшки і не слабкість: вчені виявили головний симптом старіння

ДМИТРУК АНДРІЙ — 22 Травня 2026, 20:22 1 Min Read — [ЗДОРОВ'Я](#)

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

Вчені з'ясували, що найпершою ознакою старіння організму є не зморшки чи втрата сили, а погіршення рівноваги. Найбільш помітно це проявляється під час звичайного стояння на одній нозі.

Про це повідомляє [PLOS ONE](#).

У дослідженні взяли участь здорові добровольці віком від 50 років. Науковці перевіряли силу рук і ніг, швидкість ходьби та здатність утримувати баланс.

Результати показали, що хода у більшості людей з віком змінюється незначно. Сила м'язів також поступово знижується, але найшвидше організм втрачає саме здатність тримати рівновагу.

Найскладнішим випробуванням для учасників стало просте стояння на одній нозі. Саме цей тест продемонстрував найпомітніше вікове погіршення показників.

Вчені пояснюють, що для підтримання балансу одночасно мають правильно працювати мозок, зір, вестибулярний апарат та м'язи. Якщо цей зв'язок починає слабшати, організм подає перші сигнали старіння.

Дослідники наголошують, що проблеми з координацією напряму пов'язані з ризиком падінь, переломів та серйозних травм у старшому віці.

Саме тому фахівці радять регулярно виконувати вправи на баланс та координацію. Навіть просте балансування на одній нозі або щоденні прогулянки можуть допомогти довше зберегти рухливість та стабільність тіла.

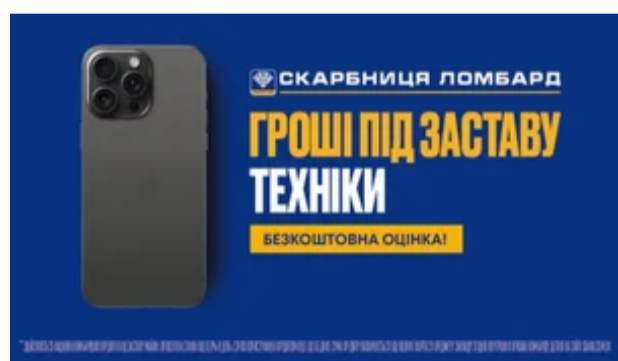
Науковці зазначають, що старіння починається не зі слабкості в руках, а з легкого похитування, яке люди часто не помічають роками.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

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

старіння



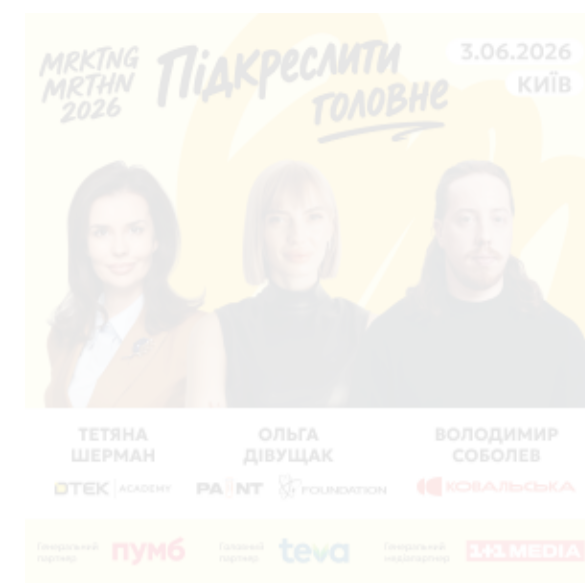
Кредит під заставу техніки. Оцінка за 0 грн! Ломбард "Скарбниця"



Знищує грибок на шкірі та нігтях - потужний природний антибіотик



Через 5 днів на вас звалиться багатство, якщо прочитаєте це



ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

20:22 Не зморшки і не слабкість: вчені виявили головний симптом старіння

20:13 Вулкан, який мовчав 700 тисяч років, почав прокидатися

20:05 Вчені роками шукали "привида" у Великому адронному колайдері. І нарешті знайшли

19:56 Популярна весняна квітка може вбити kota чи собаку за кілька годин

19:47 Цей рецепт рятує, коли немає часу: м'ясо та картопля в духовці

19:39 Помідори понад 200 років вважали отруйними: люди боялися їх їсти

19:32 Volkswagen повертає барабанні гальма: дискові почали масово підводити

19:23 За воду почнуть жорстко штрафувати: українцям готують нові санкції

19:14 Китай масово навчає гуманоїдів: машини вже готують їжу і працюють у магазинах

19:06 За російську мову хочуть бити гривнею: штрафи можуть зрости у 10 разів

LOAD MORE

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. Звіринська, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua

