

[Home](#) » [Здоров'я](#) » Не лише спорт: що допомагає людям довше залишатися молодими

Не лише спорт: що допомагає людям довше залишатися молодими

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 27 Травня 2026, 14:02 1 Min Read — [ЗДОРОВ'Я](#)

Старіння / © unsplash.com

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

Австралійські вчені дійшли висновку, що соціальна активність та розумові навантаження можуть уповільнювати старіння не гірше за фізичні вправи. Спілкування, навчання та навіть настільні ігри допомагають літнім людям довше залишатися фізично сильними та активними.

Про це пише [ScienceAlert](#).

У дослідженні взяли участь 12 862 людини віком від 70 років, які на початку спостереження не мали серйозних проблем зі здоров'ям. Протягом 11 років вчені аналізували швидкість ходьби, силу хвата, когнітивні функції та здатність людей самостійно виконувати побутові справи.

Результати показали, що люди, які підтримували активне спілкування та брали участь у роботі клубів чи громадських організацій, рідше втрачали фізичну силу з віком.

Позитивний ефект також давала наявність широкого кола підтримки — щонайменше чотирьох друзів або родичів, до яких можна регулярно звертатися.

Окремо науковці звернули увагу на користь розумових навантажень. Гра в шахи, карти, розгадування кросвордів та складання пазлів знижували ризик старечої слабкості приблизно на 4%.

Ще кращі результати давали заняття, пов'язані з навчанням та грамотністю — написання листів, користування комп'ютером або освітні курси.

Найбільший ефект від таких звичок спостерігався у жінок. У них ризик фізичного ослаблення знижувався на 3–6%.

Фахівці радять частіше підтримувати контакт із близькими, відвідувати бібліотеки, театри та музеї, а також не відмовлятися від активного соціального життя навіть у похилому віці.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

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

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

14:19 Клієнти Ощадбанку заявили про дивні списання: гроші зникають без пояснень

14:12 Страшні деталі смерті Роциної в полоні: журналістку жорстоко катували

14:02 Не лише спорт: що допомагає людям довше залишатися молодими

13:55 Суди США накрила хвиля AI-позовів – юристи вже говорять про загрозу системі

13:50 Бум штучного інтелекту приніс Китаю рекордне зростання промисловості

13:41 В Україні активізувалися небезпечні мошки: кому загрожують важкі наслідки

13:35 США принизили Москву в ООН: соратника Лаврова не пустили до Нью-Йорка

13:26 Ці професії стали “золотими” в Україні: хто заробляє до 300 тисяч на місяць

13:16 Навіть хліб стане розкішшю: українців попередили про нові ціни

13:08 Ветеринар порадив породи собак, які живуть довше та рідше хворіють

LOAD MORE

[здоров'я](#) [наука](#) [старіння](#)

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)[Україна](#)[Політика](#)[Економіка](#)[Світ](#)[Стиль життя](#)[Авто](#)[Технології](#)[Суспільство](#)[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проєкт](#)[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.uacorrections@expert.in.uareklama@expert.in.ua