

## Стать умнее

Исследования ученых позволяют увидеть множество факторов, влияющих на ясность ума, но особо среди них можно выделить четыре. И, несмотря на то, что некоторые исследования указывают на роль генетики в этом вопросе, она не является единственным параметром.

В одной из работ ученые тестировали когнитивные возможности 2500 людей в возрасте 70-79 лет на протяжении восьми лет. Более половины испытуемых показали нормальный спад возможностей, связанный с возрастом, а 16% за время исследования продемонстрировали очень серьезный спад. И в то же время 30% не показали изменений или даже увеличили силу своего разума.

Что же повлияло на результаты этих 30%? Ученым удалось выделить четыре общие черты.

**Упражнения:** умеренные физические упражнения хотя бы раз в неделю примерно на 30% увеличат ваши шансы на сохранение острого ума в старости по сравнению с теми, кто не занимается ими.

**Образование:** если вы получили хотя бы полное среднее образование, то у вас почти в три раза больше шансов сохранить ясность мысли, чем у тех, кто не доучился.

**Не курить:** была обнаружена связь и с курением. Если вы не курите, то ваши шансы не терять собственные тапки почти вдвое выше, чем у курильщика.

**Общительность:** как показали исследования, социальная активность также может быть полезна.

Как видите, обеспечить себе «здравый ум и твердую память» вполне можно, приложив определенные усилия.