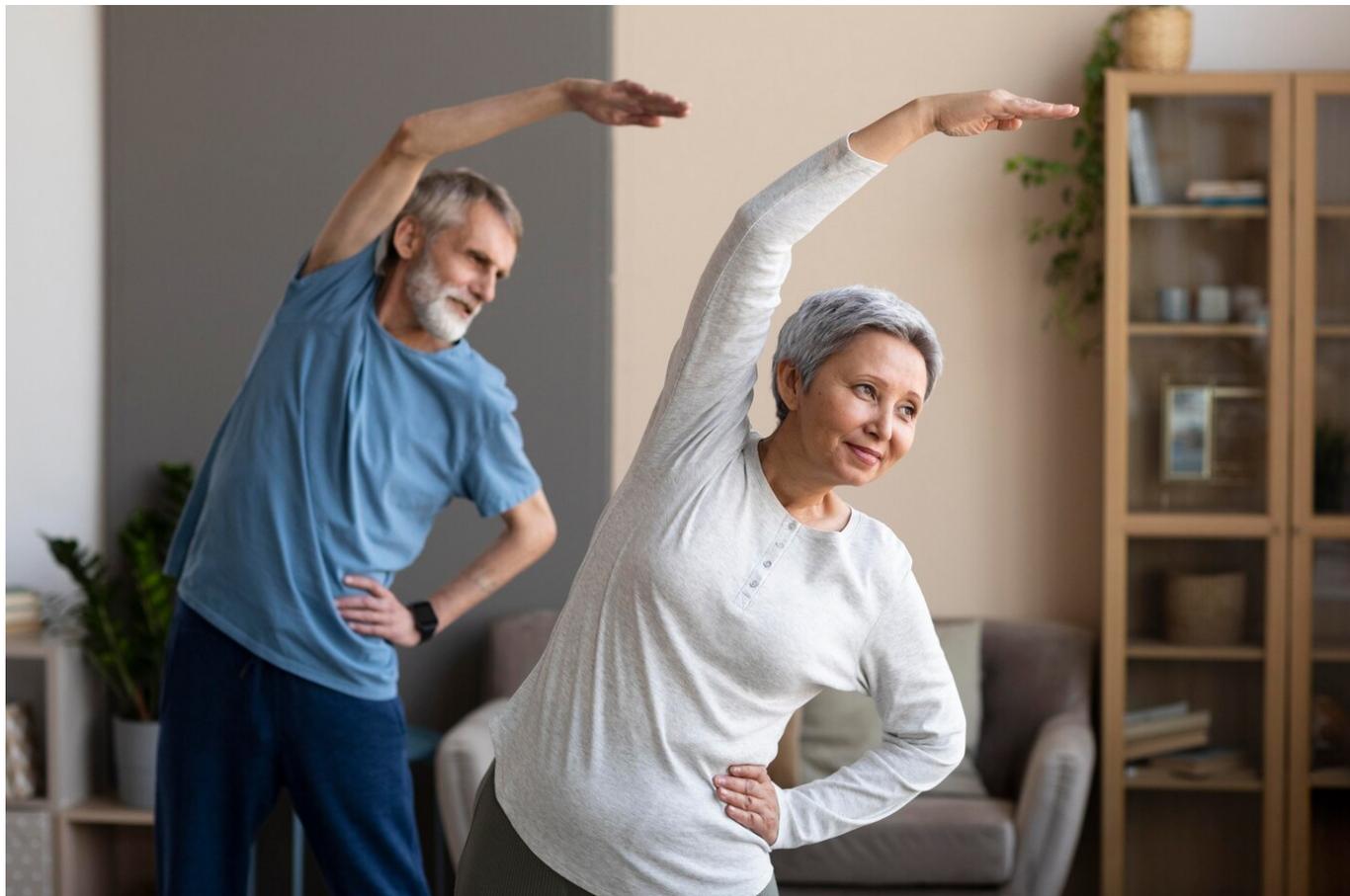


Ученые выяснили, как улучшить качество жизни женщинам старше 55 лет

03.05.2024



Ученые рассказали, что физическая активность способствует сохранению качества жизни при старении, даже если начать работать над ней в 55 лет. Это показало исследование, опубликованное в журнале PLOS Medicine.

Специалисты проанализировали данные 11 336 женщин, родившихся с 1946 года по 1951 год. На момент начала исследования им было от 47 до 52 лет.

У людей которые занимались физической активностью 150 минут в неделю, оказалось выше качество жизни. Это работало как для тех, кто был активен в течение всех 15 лет исследования, так и для тех, кто стал заниматься позже, примерно в 55 лет.

По мнению ученых, если женщина начнет соблюдать нормы физической активности в возрасте 50 лет, она может значительно улучшить здоровье.

Ранее ученые выяснили, [как ускорить процесс похудения на 30%](#)

Андрей Иванов