

## Мозг способен восстанавливаться в любом возрасте: новое исследование опровергло миф о неизбежном когнитивном старении



Дата публикации: 17.05.2026

Снижение когнитивных способностей долгое время считалось естественным и практически неизбежным процессом старения. Однако современные исследования в области нейробиологии постепенно разрушают это представление. Масштабная научная работа, опубликованная в журнале *Scientific Reports*, показала, что человеческий мозг способен сохранять пластичность, адаптивность и потенциал к развитию даже в преклонном возрасте. Более того, при правильном подходе когнитивные функции могут не просто поддерживаться, а заметно улучшаться на протяжении всей жизни.

Исследование проводилось специалистами Центра здоровья мозга Техасского университета в Далласе. В течение трех лет ученые наблюдали почти за четырьмя тысячами добровольцев в возрасте от 19 до 94 лет. Главной задачей было выяснить, насколько мозг способен реагировать на специальные когнитивные тренировки, изменения образа жизни и регулярную интеллектуальную активность. Результаты оказались значительно более

оптимистичными, чем предполагали многие прежние теории старения мозга.

Для оценки состояния участников исследователи использовали специальную систему — BrainHealth Index или Индекс здоровья мозга. В отличие от классических тестов, ориентированных в основном на поиск нарушений памяти или признаков деменции, этот индекс оценивает потенциал развития мозга сразу по нескольким направлениям. Анализировались ясность мышления, способность к концентрации, эмоциональная устойчивость, уровень стрессоустойчивости, социальная вовлеченность и способность человека адаптироваться к сложным жизненным ситуациям.

Одним из главных выводов исследования стало отсутствие так называемого «потолка развития». Даже участники с высокими начальными показателями продолжали демонстрировать прогресс спустя сотни дней наблюдений. Это означает, что мозг не прекращает совершенствоваться после определенного возраста, а сохраняет потенциал для дальнейшего укрепления нейронных связей и когнитивных функций. Подобные данные серьезно меняют представления о возрастных изменениях нервной системы.

Особенно заметные улучшения наблюдались у людей с первоначально низкими когнитивными показателями. Участники, которые в начале исследования испытывали сложности с вниманием, эмоциональной устойчивостью или интеллектуальной продуктивностью, нередко демонстрировали самый быстрый прогресс. По мнению ученых, это подтверждает высокую способность мозга к восстановлению и адаптации даже после длительного периода перегрузок, стресса или возрастных изменений.

Исследователи отдельно подчеркивают важность небольших, но регулярных привычек. Максимальный эффект наблюдался у тех участников, которые ежедневно уделяли от 5 до 15 минут специальным микротренировкам мозга и внедряли полезные привычки в обычную жизнь. Речь идет не только о решении интеллектуальных задач, но и о комплексном подходе: полноценном сне, физической активности, контроле уровня стресса, социальной активности и тренировке внимания.

Современная нейробиология все чаще подтверждает, что нейропластичность мозга сохраняется значительно дольше, чем считалось ранее. Нейропластичность — это способность нервной системы формировать новые нейронные связи, перестраивать существующие цепочки и адаптироваться к новым условиям. Ранее считалось, что наиболее активно этот процесс идет только в детстве и юности, однако сегодня ученые располагают доказательствами того, что мозг способен изменяться практически на протяжении всей жизни.

Интересно, что скорость улучшения когнитивных показателей у молодых участников исследования оказалась сопоставимой с прогрессом людей в возрасте 70–80 лет. Это ставит под сомнение распространенное мнение о том, что профилактика возрастного снижения памяти нужна исключительно пожилым людям. Ученые подчеркивают: поддержка здоровья мозга должна начинаться задолго до появления первых признаков возрастных изменений.

Еще одним важным наблюдением стал так называемый «эффект отскока». Многие участники смогли сохранить или даже улучшить состояние мозга в периоды серьезных жизненных трудностей: болезни, потери работы, эмоциональных потрясений или необходимости ухаживать за тяжелобольными родственниками. Использование когнитивных стратегий и регулярных тренировок помогало мозгу быстрее адаптироваться к стрессу и поддерживать психологическую устойчивость.

Специалисты считают, что подобные результаты могут изменить подход к общественному здравоохранению. Вместо ожидания появления деменции, болезни Альцгеймера или других возрастных нарушений акцент постепенно смещается в сторону профилактики и постоянной поддержки мозга. Такой подход потенциально способен снизить распространенность когнитивных расстройств, уменьшить нагрузку на системы здравоохранения и повысить качество жизни миллионов людей.

Авторы исследования отмечают, что цифровые платформы и мобильные приложения позволяют сделать программы поддержки мозга массовыми и доступными. В рамках проекта BrainHealth Project участники получали персонализированные рекомендации, отслеживали прогресс и обучались стратегиям укрепления когнитивного здоровья. По мнению исследователей, индивидуальный подход играет ключевую роль, поскольку каждый мозг обладает уникальными особенностями и по-разному реагирует на нагрузки, стресс и тренировки.

На сегодняшний день ученые все чаще рассматривают здоровье мозга как один из важнейших факторов долголетия. Продолжительность жизни во многих странах растет, однако ключевой задачей становится не только увеличение числа прожитых лет, но и сохранение интеллектуальной активности, памяти, способности к обучению и эмоциональной устойчивости в пожилом возрасте.

Современные данные свидетельствуют о том, что мозг человека обладает гораздо большими резервами восстановления, чем предполагалось еще несколько десятилетий назад. Регулярная интеллектуальная активность, социальное взаимодействие, управление стрессом, качественный сон, физическая активность и постоянное обучение могут стать важнейшими

инструментами сохранения когнитивного здоровья на протяжении всей жизни.

**Ссылка:** «Измерение и увеличение продолжительности здоровой жизни мозга на протяжении всей взрослой жизни: императив общественного здравоохранения» DOI: [10.1038/s41598-026-51403-3](https://doi.org/10.1038/s41598-026-51403-3).