

Учёные опровергли миф о неизбежном старении мозга: когнитивные способности могут улучшаться даже после 80 лет



Дата публикации: 19.06.2026

Новое масштабное исследование американских учёных ставит под сомнение одно из самых распространённых представлений о старении человека. На протяжении десятилетий считалось, что снижение когнитивных способностей является практически неизбежным следствием возраста. Однако результаты трёхлетнего наблюдения за тысячами людей показали совершенно иную картину. Оказывается, человеческий мозг способен сохранять потенциал для развития и совершенствования даже в глубокой старости, а улучшение когнитивных функций возможно не только в среднем возрасте, но и после 80 лет.

Работа была проведена специалистами Центра здоровья мозга Техасского университета в Далласе в рамках крупного проекта BrainHealth Project. Исследование охватило 3966 взрослых участников в возрасте от 19 до 94 лет. На сегодняшний день это одна из крупнейших работ, посвящённых изучению долгосрочных изменений здоровья мозга в условиях регулярной когнитивной активности.

На протяжении трёх лет участники ежедневно уделяли от пяти до пятнадцати минут специальным упражнениям, направленным на тренировку различных аспектов мышления. В отличие от многих исследований, которые оценивают только память или скорость обработки информации, в данном проекте использовался комплексный подход к пониманию здоровья мозга.

Для оценки изменений исследователи применяли Индекс здоровья мозга — специальную систему измерения, разработанную в Центре здоровья мозга. Этот инструмент позволяет отслеживать как положительные, так и отрицательные изменения когнитивного состояния человека. В основу оценки вошли различные параметры: качество мышления, эмоциональное благополучие, устойчивость к стрессу, уровень социальной вовлечённости, чувство жизненной цели, качество сна, удовлетворённость жизнью и способность решать сложные интеллектуальные задачи.

Одним из главных открытий исследования стало то, что положительные изменения наблюдались практически во всех возрастных группах. Более того, возраст сам по себе не оказался определяющим фактором для улучшения состояния мозга. Участники в возрасте 70, 80 и даже 90 лет демонстрировали заметный прогресс наряду с молодыми людьми. Это противоречит традиционным представлениям о том, что старение автоматически означает постепенную потерю когнитивных возможностей.

Полученные результаты опираются на современное понимание нейропластичности — способности мозга изменять свою структуру и функции под воздействием опыта, обучения и новых задач. Ранее считалось, что нейропластичность наиболее выражена в детстве и молодости, однако всё больше исследований показывают, что этот механизм продолжает работать на протяжении всей жизни человека.

Особенно интересным оказался анализ участников, которые в начале исследования демонстрировали самые низкие показатели здоровья мозга. Именно эта группа показала наиболее заметное улучшение за время наблюдения. Это свидетельствует о том, что даже при наличии определённых когнитивных трудностей возможности для положительных изменений сохраняются. В то же время исследователи обнаружили улучшения и среди людей, которые уже на старте имели высокие показатели интеллектуального функционирования.

Ещё одним важным выводом стало то, что наиболее значимым фактором успеха оказалась вовлечённость участников. Люди, регулярно выполнявшие упражнения и сохранявшие интерес к программе, достигали лучших результатов независимо от возраста, пола или уровня образования. Фактически именно

активное участие оказалось важнее демографических характеристик.

Учёные отмечают, что подобные данные меняют само представление о профилактике возрастных изменений мозга. Долгое время медицинские подходы были ориентированы преимущественно на выявление уже возникших нарушений памяти или деменции. Современные данные показывают, что гораздо эффективнее поддерживать здоровье мозга задолго до появления первых симптомов. Такой подход можно сравнить с профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, когда внимание уделяется не лечению последствий, а сохранению здоровья на протяжении всей жизни.

Отдельный интерес представляет связь между состоянием мозга и общим качеством жизни. Исследование подтверждает, что когнитивное здоровье тесно связано с эмоциональным благополучием, социальной активностью и ощущением жизненного смысла. Современная нейронаука всё чаще рассматривает мозг как сложную систему, в которой память, внимание, настроение, мотивация и социальные связи оказывают взаимное влияние друг на друга.

Работа также подчёркивает важность ежедневных привычек. Регулярная умственная активность, обучение новым навыкам, чтение, решение сложных задач, общение, физическая активность, качественный сон и управление стрессом рассматриваются как факторы, способствующие поддержанию здоровья мозга. Даже небольшие ежедневные усилия способны со временем привести к заметным изменениям.

Параллельно с основным проектом продолжают исследования с использованием современных методов нейровизуализации. Сотни участников уже прошли более тысячи сканирований мозга, что позволяет учёным изучать реальные структурные и функциональные изменения, происходящие в нервной системе. Эти данные помогут лучше понять механизмы, лежащие в основе улучшения когнитивных способностей.

Главный вывод исследования заключается в том, что старение мозга не является линейным и неизбежным процессом ухудшения. Современные научные данные свидетельствуют о значительно большей гибкости человеческого мозга, чем предполагалось ранее. Независимо от возраста человек способен поддерживать и развивать когнитивные функции, а здоровье мозга оказывается не столько вопросом прожитых лет, сколько результатом постоянной активности, обучения и вовлечённости в жизнь. Именно этот вывод может изменить подход к пониманию старения в ближайшие десятилетия.

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