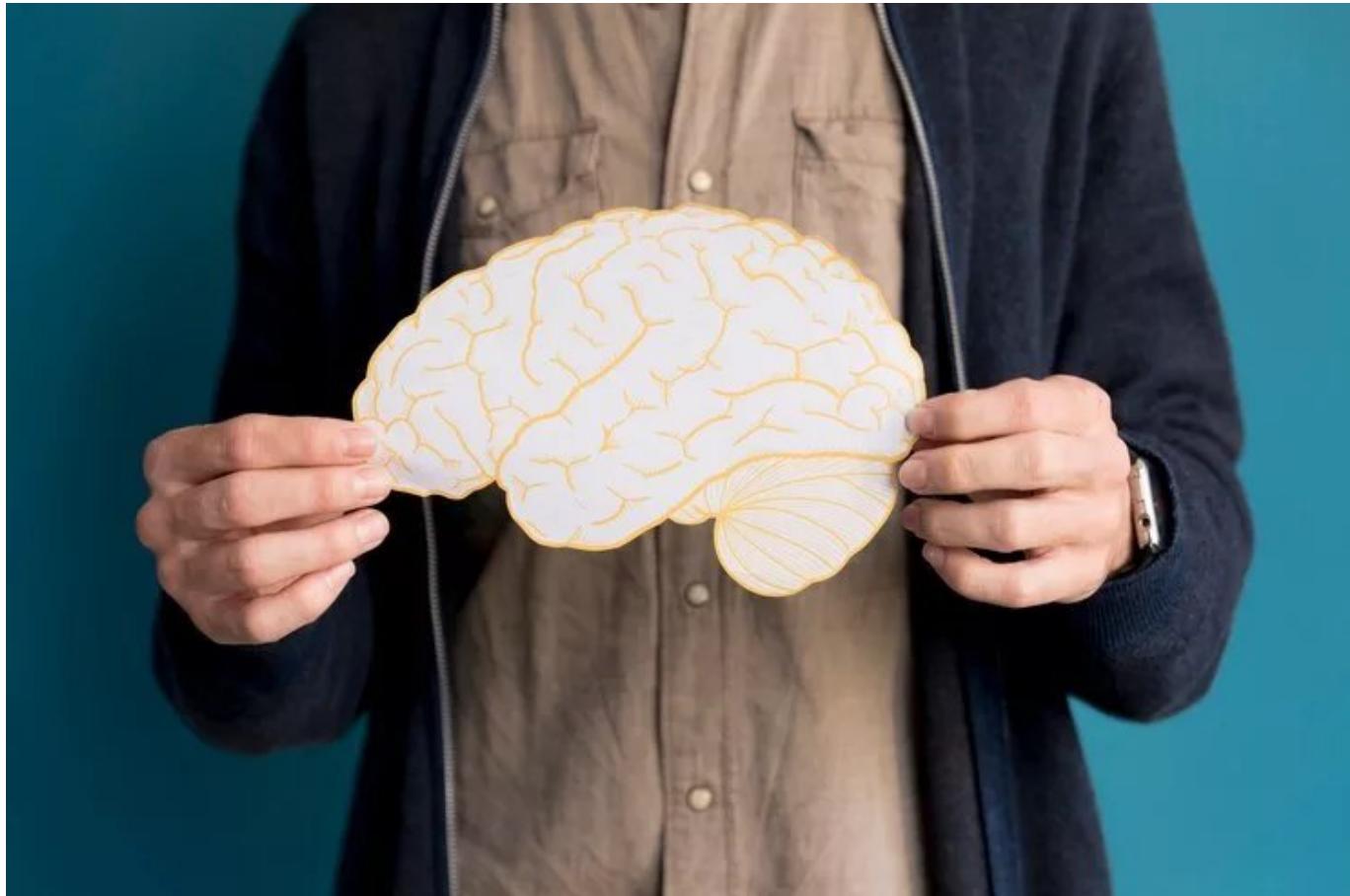


# Ученые рассказали, какая диета защищает женщин от деменции

30.07.2024



Ученые из Университета китайской медицины Ганьсу выяснили, что одна из популярных диет способствует снижению риска возникновения деменции у пожилых, в особенности – у женщин старше 60 лет. Результаты исследования опубликованы в *Nutrition Neuroscience*.

В исследовании участвовали более 2,3 тысячи человек старше 60 лет. Оно проводилось с января 2019-го по март 2022 года.

Сначала ученые проанализировали когнитивные способности добровольцев и собрали данные об особенностях их образа жизни и питания. Затем начался период наблюдения. Так, на протяжении трех последующих лет у 23,8% участников было отмечено ухудшение внимания и памяти.

Специалисты выяснили, что у людей, соблюдающих средиземноморскую диету, риск снижения когнитивных функций был ниже. Так, у 20,6% участников с низкой приверженностью диете наблюдалось снижение когнитивных функций по сравнению с 20,4% участников с высокой приверженностью.

Ученые сделали вывод, что наиболее выраженным положительный эффект средиземноморской диеты был среди женщин старше 65 лет.

Ранее [ученые назвали диету, помогающую сократить биологический возраст.](#)

*Андрей Иванов*