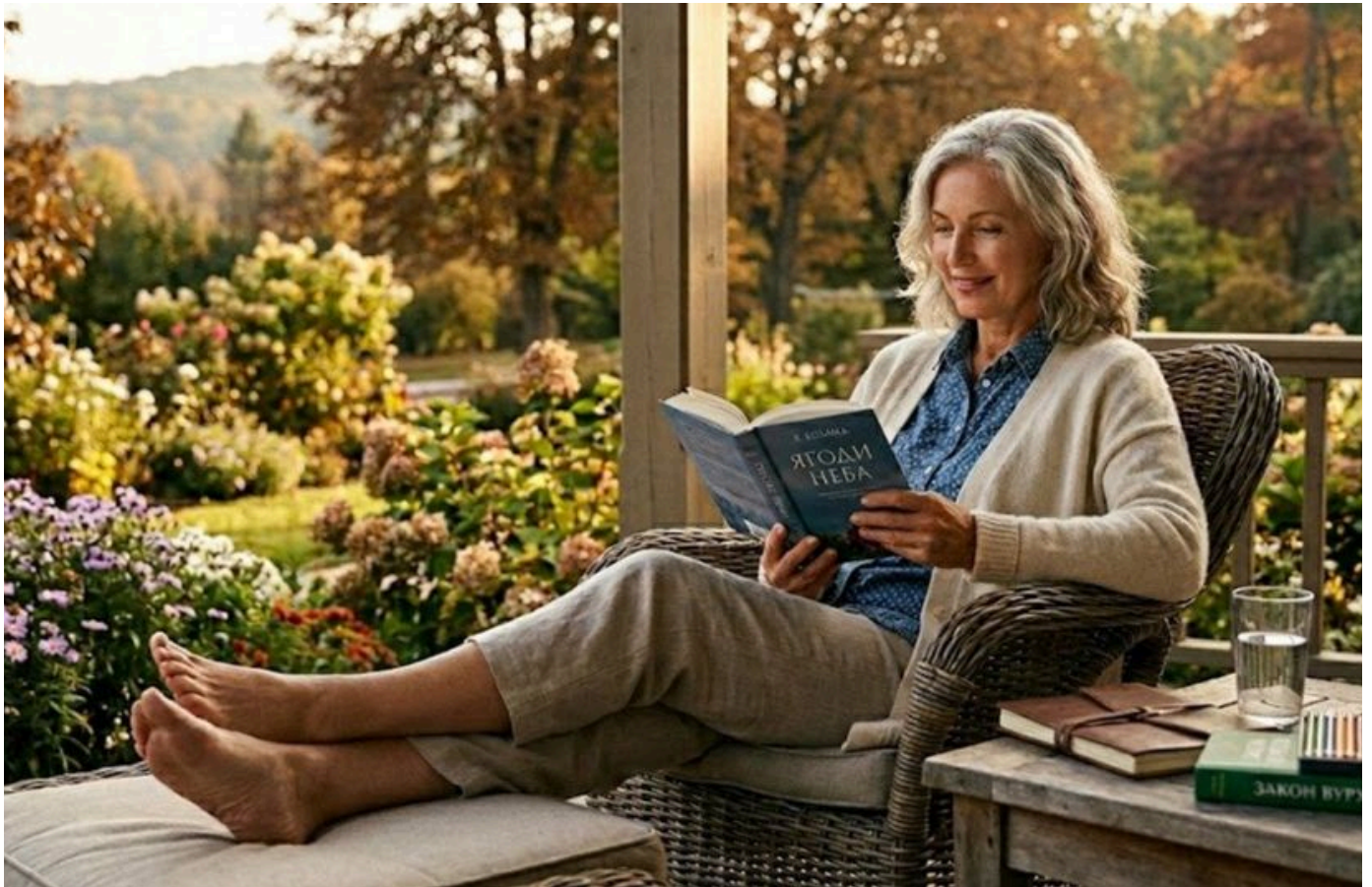




Home » Здоров'я » Люди, які читають і ходять на виставки, старіють повільніше — дослідження

Люди, які читають і ходять на виставки, старіють повільніше — дослідження

Юлія Ковальчук — 16 Травня 2026, 23:45 ⌚ 1 Min Read — ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Вчені з Університетський коледж Лондона виявили, що читання, малювання, концерти та музеї можуть уповільнювати старіння організму майже так само ефективно, як фізичні вправи. Дослідники зафіксували зміни на рівні ДНК у людей, які регулярно займаються мистецтвом або відвідують культурні події.

Про це повідомляє [Earth.com](#).

Команда під керівництвом професорки Дейзі Фанкорт проаналізувала зразки крові понад 3500 дорослих британців.

Вчені досліджували процес метилювання ДНК — біологічний механізм, який допомагає визначати темпи старіння організму.

Результати показали, що люди, які хоча б раз на тиждень займалися творчістю або відвідували культурні заходи, старіли приблизно на 4% повільніше.

Цікаво, що аналогічний результат у дослідженні показали й регулярні заняття спортом.

Навіть рідкісні походи до музеїв, театрів чи на виставки кілька разів на рік давали позитивний ефект і сповільнювали старіння приблизно на 2%.

Дослідники також з'ясували, що особливо важливо не лише часто займатися творчістю, а й комбінувати різні види активності.

Наприклад, поєднання малювання, читання, концертів і виставок давало сильніший позитивний ефект для організму.

Вчені пояснюють це тим, що різні види мистецтва одночасно знижують стрес, стимулюють мозок та покращують емоційний стан.

Після 40 років позитивний ефект від культурної активності ставав ще помітнішим.

Старша авторка дослідження Фейфей Бу заявила, що це перші докази зв'язку між мистецтвом та уповільненням біологічного старіння.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

старіння

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua