

Богатый словарный запас может защитить от возрастных когнитивных нарушений, сообщают испанские психологи



Исследователи из Университета Сантьяго-де-Компостела (University of Santiago de Compostela) изучали факторы, влияющие на замедление начинающейся возрастной деменции, и установили, что один из таких факторов — богатая лексика. Известно, что когнитивные нарушения можно устранить созданием когнитивного резерва, или запаса, в основе которого способность человеческого мозга к созданию новых нервных проводников, а также нервных соединений любого рода, которые, могут служить ментальными накопителями, резервом, который может быть задействован по мере необходимости.

Этот резерв невозможно измерить непосредственно, однако он поддается оценке посредством индикаторов повышения когнитивных способностей. Кристина Лохо Сеоане (Cristina Lojo Seoane) с соавторами опубликовали в испанском журнале *Анналы психологии* (*Anales de Psicología*) статью, посвященную изучению влияния обширного словарного запаса, который считается показателем интеллекта, на когнитивный резерв у пожилых людей.

Испанские психологи выбрали 326 человек старше 50 лет, 222 из них были здоровы, у 104 отмечались умеренные когнитивные нарушения. Оценивая красноречие испытуемых, исследователи учитывали также уровень их образования, сложность профессионально выполняемой работы и навыки чтения. Кроме того, они анализировали результаты, полученные при прохождении различных тестов, таких как популярный у западных психологов тест интеллекта Векслера и словарный тест в картинках Пибоди. Путем регрессионного анализа — статистического метода исследования влияния одной или нескольких независимых переменных на зависимую переменную — авторы оценили вероятность возникновения когнитивных проблем по словарному запасу участников исследования.

Результаты показали четкую корреляцию между умеренными когнитивными нарушениями и низкими баллами при тестировании на словарный запас. «Мы пришли к выводу, что богатый язык как мерил когнитивного резерва может служить защитой от возрастного ослабления интеллекта», пишут авторы.

[Источник.](#)