

## Новые факты о вреде курения

Рак лёгких и другие серьёзные заболевания: список проблем со здоровьем из-за пристрастия к сигаретам большой и постоянно пополняется новыми обоснованными фактами учёных.

Курение уменьшает объём мозга и может повысить риск деменции — теперь и это официально доказано!

Учёные Пенсильванского университета проанализировали МРТ-снимки 28 тысяч человек из Британского хранилища генетических и медицинских данных. Оказалось, что у любителей сигарет в среднем объём мозга меньше, чем у некурящих людей. Каждая выкуренная пачка сигарет в год, как показало исследование, была связана с уменьшением серого вещества примерно на 0,15 кубических сантиметров.

Есть и хорошая новость, этот процесс обратим!

Для того чтобы вернуть законные кубические сантиметры своего серого вещества, нужно всего лишь бросить курить. Учёные выяснили, что у тех, кто давно отказался от сигарет, серого вещества в мозгу оказалось больше, чем у тех, кто только-только отказался от этой привычки.

