

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## **Fitness dla mózgu - programy komputerowe poprawiają pamięć seniorów**

**Amerykańscy badacze odkryli, że osoby starsze, które regularnie używają specjalnych programów komputerowych do tzw. fitnessu mózgu, wykazują znacznie lepszą pamięć i większe umiejętności językowe.**



Zespół pod kierunkiem dr Karen Miller i dr Prabha Siddarth z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles (UCLA) zaprosił do badania 69 starszych osób - emerytów z Kalifornii - nie wykazujących objawów demencji. Średni wiek uczestników wyniósł 82 lata.

Uczestników poproszono, aby regularnie ćwiczyli mózg za pomocą programu komputerowego BrainFitness Dakim. Zawiera on ponad 400 ćwiczeń na: pamięć krótko- i długotrwałą, przetwarzanie wizualno-przestrzenne, umiejętności obliczeniowe, język, logiczne myślenie i twórcze rozwiązywanie problemów.

Spośród wszystkich seniorów tylko 52 osoby na przestrzeni sześciu miesięcy wykonały przynajmniej 40 pełnych sesji ćwiczeń (po 20 minut każda). Naukowcy odkryli, że tylko one wykazały poprawę zdolności pamięciowych, i to zarówno w zakresie pamięci bezpośredniej, jak i odroczonej. Polepszyły się także ich zdolności językowe. W grupie kontrolnej takich efektów nie odnotowano. Efektu nie zaobserwowano też przy zbyt krótko trwających treningach - poniżej sześciu miesięcy.

Zdaniem autorek pracy, wyniki te sugerują, że osoby starsze, którzy uczestniczą w komputerowych „treningach” mózgu, mogą znacząco poprawić swoje umiejętności poznawcze. Badaczki dodają, iż odkrycie to potwierdza kilkanaście wcześniejszych badań, dowodzących skuteczności ćwiczeń umysłu w zapobieganiu zaburzeniom poznawczym, a nawet chorobie Alzheimera.

*„Już wcześniej wykazano ponad wszelką wątpliwość, że stymulowanie aktywności psychicznej pomaga osobom w podeszłym wieku poprawiać pamięć. Jednak - jak dotąd - niewiele ośrodków podjęło się ustalenia, czy także komputerowy fitness mózgu, czyli gry i aplikacje do szkolenia pamięci, są równie skuteczne w tej dziedzinie. Nasz eksperyment, jako jeden z pierwszych na świecie, poświęcony był ocenie poznawczych skutków komputerowego treningu pamięci” - podsumowują Miller i Siddarth.*

Pogorszenie pamięci związane z wiekiem dotyka około 40 proc. populacji osób starszych.

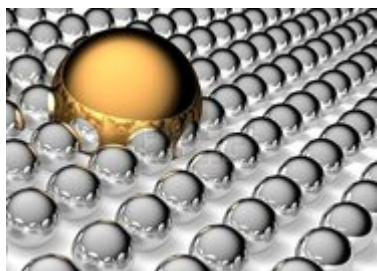
Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl/>  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/18445.html>



14-01-2025

## [Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## **Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana**

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## **Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi**

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## **Głęboki sen oczyszcza mózg**

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## [Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**