

[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.

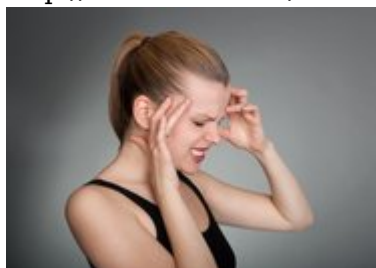
Spośród wszystkich seniorów tylko 52 osoby na przestrzeni sześciu miesięcy wykonały przynajmniej 40 pełnych sesji ćwiczeń (po 20 minut każda). Naukowcy odkryli, że tylko one wykazały poprawę zdolności pamięciowych, i to zarówno w zakresie pamięci bezpośredniej, jak i odroczonej. Polepszyły się także 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>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy