

### [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](#)

## **Nizsze stężenie cukru we krwi jest dobre dla mózgu**



**Osoby z podwyższonym stężeniem cukru we krwi - nawet nie przekraczającym dopuszczalnych norm - są bardziej narażone na problemy z pamięcią. Informuje o tym najnowszy numer pisma „Neurology”.**

W badaniu przeprowadzonym przez naukowców z Charité University Medicine w Berlinie wzięło udział 141 osób, których średnia wieku wynosiła 63 lata. Wszyscy uczestnicy byli zdrowi (bez cukrzycy) lub mieli tzw. stan przedcukrzycowy, inaczej określany jako upośledzona tolerancja glukozy. Osoby z nadwagą, spożywające 3,5 lub więcej porcji alkoholu dziennie oraz te, które przyznały się do problemów z pamięcią nie zostały uwzględnione w badaniu.

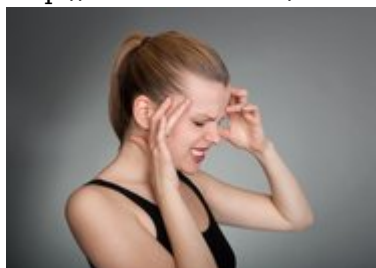
W trakcie eksperymentu sprawdzono dwa parametry: zdolności pamięciowe uczestników oraz stężenie glukozy we krwi. Wykonywano także badania obrazowe ich mózgów, w celu zmierzenia rozmiaru hipokampa - części mózgu odpowiedzialnej za pamięć i uczenie się.

Okazało się, że osoby z niższym poziomem cukru we krwi częściej osiągały lepsze wyniki w testach pamięci. Było to wyraźnie widoczne chociażby w badaniu polegającym na przypomnieniu sobie 15 słów po 30 minutach od ich usłyszenia - im wyższe stężenie glukozy mieli uczestnicy, tym mniej wyrazów byli w stanie odtworzyć z pamięci. Jednocześnie zauważono, że osoby te miały również mniejszy hipokamp.

„Wyniki te sugerują, że nawet wśród osób zdrowych, u których poziom glukozy mieści się w normie, obniżenie stężenia cukru we krwi może być potencjalnie skuteczną metodą zapobiegania problemom z pamięcią i pogorszeniu funkcji poznawczych związanych z wiekiem - mówi autorka badania dr Agnes Flöel. - Kolejnym krokiem powinno być sprawdzenie, czy strategie oparte na obniżeniu dziennego spożycia kalorii i zwiększeniu aktywności fizycznej dadzą oczekiwane rezultaty”.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19881.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 tężec**

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](#) [tęzec 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](#) [tęzec 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](#) [tęzec 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**