

[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

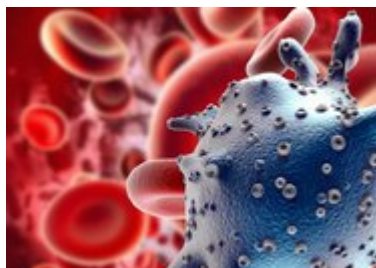
<http://laboratoria.net/aktualnosci/19881.html>



15-01-2021

Dla niemowląt urodzonych przez cesarskie cięcie korzystny jest...

To wynik badania z udziałem 95 dzieci.



15-01-2021

Słaba flora jelitowa może sprzyjać COVID-19

Naukowcy ostrzegają, że tego typu kłopotom sprzyja zachodnia dieta.



15-01-2021

Prawie 54% Polaków z zaburzeniami psychicznymi ma się gorzej na...

Wynika z badań międzynarodowego zespołu, które objęły swoim zasięgiem m.in. Polskę.



15-01-2021

Ludzkie śmieci

Globalny problem zwierząt małych i dużych.



15-01-2021

[mRNA bezpieczne dla pacjentów z chorobami autoimmunologicznymi](#)

Zapewniają eksperci Polskiego Towarzystwa Reumatologicznego.



WIKIPEDIA

15-01-2021

[Wikipedia kończy 20 lat](#)

To największa internetowa encyklopedia oraz jeden z najczęściej odwiedzanych portali na świecie.



13-01-2021

[Opinia o szczepionce AstraZeneca 29 stycznia?](#)

Będzie on rozpatrywany w przyspieszonym trybie - podała we wtorek EMA.



13-01-2021

Mikrobiom jelitowy może odgrywać kluczową rolę w leczeniu cukrzycy

Kilka organizmów odgrywa kluczową rolę w cukrzycy typu 2.

Informacje dnia: [Dla niemowląt urodzonych przez cesarskie cięcie korzystny jest bliski kontakt z ojcem](#) [Słaba flora jelitowa może sprzyjać COVID-19](#) [Prawie 54% Polaków z zaburzeniami psychicznymi ma się gorzej na skutek pandemii](#) [Ludzkie śmieci mRNA bezpieczne dla pacjentów z chorobami autoimmunologicznymi](#) [Wikipedia kończy 20 lat](#) [Dla niemowląt urodzonych przez cesarskie cięcie korzystny jest bliski kontakt z ojcem](#) [Słaba flora jelitowa może sprzyjać COVID-19](#) [Prawie 54% Polaków z zaburzeniami psychicznymi ma się gorzej na skutek pandemii](#) [Ludzkie śmieci mRNA bezpieczne dla pacjentów z chorobami autoimmunologicznymi](#) [Wikipedia kończy 20 lat](#) [Dla niemowląt urodzonych przez cesarskie cięcie korzystny jest bliski kontakt z ojcem](#) [Słaba flora jelitowa może sprzyjać COVID-19](#) [Prawie 54% Polaków z zaburzeniami psychicznymi ma się gorzej na skutek pandemii](#) [Ludzkie śmieci mRNA bezpieczne dla pacjentów z chorobami autoimmunologicznymi](#) [Wikipedia kończy 20 lat](#)

Partnerzy