

[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>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy