

### [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](#)

## **Interwencje żywieniowe mogą poprawić sprawność pamięci**



**Suplementy diety opracowane do walki z chorobami związanymi z wiekiem, takimi jak choroba Alzheimera, mogą istotnie poprawić jakość życia milionów Europejczyków.**

Suplementy diety mogą odegrać kluczową rolę w utrzymaniu starzejącej się populacji Europy w dobrym zdrowiu – jak pokazują wyniki badań dofinansowanych ze środków UE. Partnerzy projektu LIPIDIDIET, nad którym prace zakończyły się w marcu 2015 r., wykazali że kobiety podatne na chorobę Alzheimera (tj. mające wariant genu powiązany z chorobą) gwałtowniej tracą po 70 roku życia wagę, niezależnie od tego czy rozwinie się u nich demencja czy nie. Wyniki projektu, opublikowane niedawno w internetowym czasopiśmie »Journal of Alzheimer’s Disease«, sugerują, że istnieje znaczny i niewykorzystany potencjał rynkowy w sektorze żywienia i suplementów.

Ustalenia, które wspierają pogląd, że zmiana wagi ciała może wspomagać diagnostykę choroby Alzheimera i zarządzanie nią, zmobilizowały naukowców do opracowania suplementów i wskazania wytycznych żywieniowych, które mogą pomóc w powstrzymaniu dalszego postępu choroby.

W ramach badań z udziałem chorych cierpiących na łagodne zaburzenie funkcji poznawczych przetestowano mieszankę składników zawierającą kwasy tłuszczowe omega-3, które występują w oleju z ryb, jako sposób na spowolnienie postępu demencji. Elementem wyróżniającym te badania na tle wcześniejszych są chorzy z niewielką utratą pamięci, u których nie rozwinęła się jeszcze demencja będąca następstwem choroby Alzheimera, a także dłuższy okres przyjmowania suplementów. Wyniki sugerują, że wczesna interwencja żywieniowa może znacząco poprawić sprawność pamięci.

Naukowcy od dawna wiedzą, że wysoki poziom cholesterolu w wieku średnim znacząco podwyższa ryzyko rozwoju demencji 30 lat później. Cholesterol pobudza wytwarzanie tak zwanych peptydów beta-amyloidowych, które są głównym składnikiem płytek amyloidowych gromadzących się w mózgu osoby cierpiącej na chorobę Alzheimera. Jednak, jak do tej pory, nie było jasne, czy zmiana diety może zapobiec demencji.

W toku badań ustalono także, że osoby, których dieta obfitowała w owoce i warzywa, błonnik, ryby oraz kwasy nienasycone, spożywające kawę i alkohol w umiarkowanych ilościach oraz mniej mięsa, kwasów nasyconych i artykułów spożywczych o wysokiej zawartości soli i węglowodanów (np. cukier, bezalkoholowe napoje słodzone i słodyczne) były mniej zagrożone rozwojem demencji i choroby Alzheimera. Modele żywienia zdefiniowane w ramach badań są podobne do ogólnych modeli zdrowego odżywiania, zalecanych przez National Nutrition Council w Finlandii czy Światową Organizację Zdrowia (WHO).

Rezultaty badań obserwacyjnych prowadzonych w ramach projektu LIPIDIDIET pokazały też, że witaminy B12, E i D mają swój udział w ochronie przed demencją, zaburzeniem funkcji poznawczych

i powiązаныmi zmianami w mózgu. Podczas gdy zdrowe osoby, będące na zbilansowanej diecie, otrzymują wystarczającą dawkę witamin, wśród osób w starszym wieku czy schorowanych niedobory witaminowe mogą być powszechne.

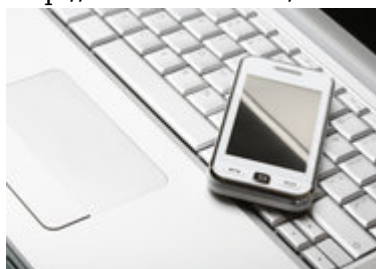
Ważnym dorobkiem projektu LIPIDIDIET jest opracowanie indeksu zdrowej diety wraz z poradami żywieniowymi powiązаныmi z profilaktyką choroby Alzheimera i zaburzeń funkcji poznawczych. Indeks opiera się na danych z badań populacyjnych przeprowadzonych w Finlandii.

Więcej informacji:

[Witryna projektu LIPIDIDIET](#)

Źródło: [www.cordis.europa.eu](http://www.cordis.europa.eu)

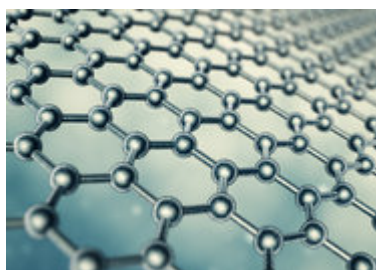
<http://laboratoria.net/aktualnosci/24315.html>



02-07-2024

## [Ekranу dotykowe bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słonia”



02-07-2024

# Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

**Partnerzy**