

### [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>



07-11-2024

## [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days – kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## [Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej](#)

[śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

## **Partnerzy**