

[Akceptuję](#)

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](#)

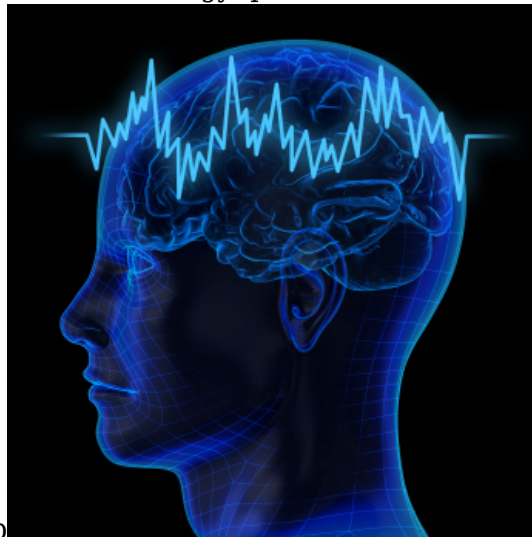
Starzenie mózgu przyspiesza zła kondycja fizyczna

W średnim wieku należy szczególnie dbać o dobrą kondycję fizyczną, a to dlatego, że jej

brak może zmniejszyć mózg dwadzieścia lat później.

Odkryliśmy bezpośrednią korelację między kiepską formą a objętością mózgu parę dekad później, co wskazuje na przyspieszone starzenie - tłumaczy dr Nicole Spartano ze Szkoły Medycznej Uniwersytetu Bostońskiego.

Autorzy artykułu opublikowanego na ramach Neurology, przebadali 1583 uczestników Framingham



Heart Study w średnim wieku 40 lat (bez chorób serca oraz demencji). Pacjenci przechodzili przez test na bieżni, gdzie kolejny miał miejsce po upływie 20 lat, wtedy wykonywano również magnetyczny rezonans mózgu. Wyniki zostały przeanalizowane dwukrotnie, w tym po wykluczeniu pacjentów, które zachorowały na serce albo zaczęły zażywać beta-adrenolityczne leki. Po takiej „segregacji” pozostało 1094 pacjentów.

Średnia wydolność wysiłkowa (pochłanianie tlenu na szczycie wysiłku, VO_2 peak) pacjentów wynosiła 39 ml/kg/min. Wydolność fizyczną określano, na podstawie wyliczeń czasu w jakim pacjenci mogli ćwiczyć na bieżni zanim ich tętno osiągnęło dany poziom.

Efekty wykazały, że każdy spadek wyniku spiroergometrycznego testu wysiłkowego o 8 jednostek, przekładał się na dwa dodatkowe lata starzenia się mózgu. Kiedy wyeliminowano osoby zażywające beta-blokery i chore na serce, taki sam spadek wyniku oznaczał dodatkowy rok postarzenia się mózgu.

Ponadto specjaliści zauważyli, że pacjenci których tętno i ciśnienie rosło szybciej w czasie ćwiczeń, częściej mieli mniejszą objętość mózgu po upływie 20 lat.

Dr Spartano tłumaczy, że studium ma charakter obserwacyjny i póki co wskazuje na korelację, a nie na przyczynowo-skutkowy związek.

Źródło: [American Academy of Neurology](http://laboratoria.net/aktualnosci/24988.html)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24988.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](#)

Partnerzy