

[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](#)

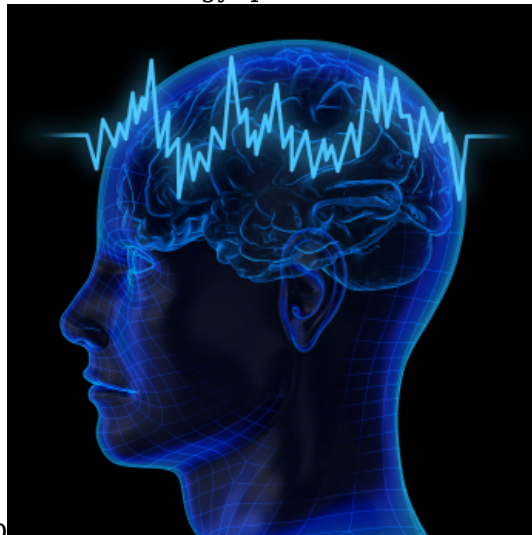
Starzenie mózgu przyspiesza zła kondycja fizyczna

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)

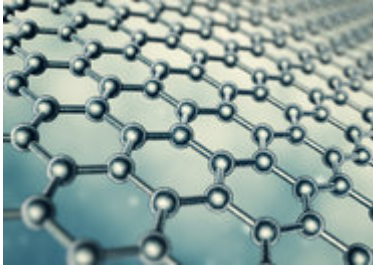
<http://laboratoria.net/aktualnosci/24988.html>



02-07-2024

Ekran dotykowy 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