

[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](#)

Ćwiczenia mogą o 10 lat spowolnić starzenie mózgu



Mózg seniorów, którzy regularnie wykonują ćwiczenia o umiarkowanej lub dużej intensywności, jest o 10 lat młodszy niż u ich rówieśników ćwiczących mało lub wcale - wykazało badanie opublikowane na łamach pisma „Neurology”.

Zdaniem autorów pracy sugeruje to, że regularna intensywna aktywność fizyczna może pomóc zredukować obciążenie dla zdrowia publicznego związane z leczeniem demencji. „Co ważne, jest to sposób tani i nie wchodzi w interakcje z lekami zażywanymi przez seniorów” - skomentował współautor pracy dr Clinton B. Wright z University of Miami na Florydzie.

Jak dodał, jest to o tyle istotne, że liczba mieszkańców USA, którzy ukończyli 65 lat, wciąż rośnie, co oznacza, że problem demencji i zaburzeń poznawczych będzie również narastał.

Zespół dr. Wrighta przeanalizował dane na temat częstości oraz intensywności ćwiczeń wśród 876 uczestników Northern Manhattan Study. Po około siedmiu latach wszyscy przeszli pierwszy test na zdolności pamięciowe i sprawność myślenia (np. zapamiętywanie listy słów). Wykonano im również rezonans magnetyczny (MRI) mózgu. Po kolejnych pięciu latach testy oceniające zdolności poznawcze powtórzono.

90 proc. badanej grupy ćwiczyło mało (np. jogę) lub wcale. Pozostałe 10 proc. regularnie brało udział w aktywnościach fizycznych o umiarkowanym lub dużym natężeniu (jak bieganie, aerobik).

Analiza przeprowadzona wyłącznie w grupie niemającej wyjściowo problemów z pamięcią i innymi zdolnościami poznawczymi wykazała, że u osób, które ćwiczyły mało lub wcale, pogarszały się one znacznie szybciej w okresie pięciu lat niż u osób ćwiczących intensywniej. Naukowcy ocenili, że mózgi osób z grupy mało ćwiczącej lub niećwiczącej były średnio o 10 lat starsze niż osób bardzo aktywnych. W analizie uwzględniono znane czynniki wpływające na zdrowie mózgu, takie jak palenie papierosów, picie alkoholu w nadmiarze, występowanie nadciśnienia tętniczego oraz wskaźnik masy ciała (BMI).

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/25182.html>



28-05-2024

Drżące nanorurki

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu

Informuje "Nature".



28-05-2024

ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

[Testy na obecność HPV](#)

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

[Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#)

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

[Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

[Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię](#)

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

[Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem](#)

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy