

## [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://www.naukawpolsce.pap.pl)

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



27-03-2025

## [Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

## [Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

## [W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

## **Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...**

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

## **Błonica - choroba groźna także dla dorosłych**

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

## **87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny**

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

## [Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

## [Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

**Informacje dnia:** [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

**Partnerzy**