

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Tłusta dieta szkodzi pamięci



Tłusta dieta znacznie pogarsza zdolności do zapamiętywania i uczenia się - potwierdziły najnowsze badania na myszach, które publikuje pismo „PLOS ONE”.

Autorzy pracy zaznaczają, że zdolności poznawcze gryzoni wróciły do normy po przestawieniu ich na zdrowsze jedzenie. Jednak pewne zmiany powstałe w strukturze mózgu odpowiedzialnej za pamięć utrzymały się, a ich długofalowe konsekwencje nie są znane.

Naukowcy z Medical University of South Carolina przez 24 tygodnie hodowali jedną grupę myszy na bardzo tłustej karmie, drugiej grupie po 16 tygodniach zmienili jedzenie na zdrowe, a trzecia grupa (kontrolna) przez cały okres doświadczenia była na zdrowej standardowej diecie.

Okazało się, że gryzonie karmione tłusto przytyły i miały zaburzenia w metabolizmie glukozy typowe dla chorych na cukrzycę typu 2. Jednocześnie wykazywały poważne problemy z pamięcią krótko- i długotrwałą - na przykład nie zapamiętywały drogi w wodnym labiryncie czy nowych przedmiotów.

Badacze wykazali również, że tłusta dieta prowadziła do spadku wrażliwości na insulinę różnych struktur mózgu, w tym hipokampa, który odrywa ważną rolę w uczeniu się i zapamiętywaniu. Miało to związek ze zmniejszeniem produkcji receptorów insulinowych w neuronach hipokampa. Choć insulina kojarzy nam się głównie z kontrolowaniem metabolizmu glukozy, oddziałuje ona również na mózg i w ten sposób wpływa na nasze zachowania i procesy poznawcze.

Co ciekawe, w osiem tygodni po przestawieniu myszy z diety tłustej na zdrową, zdolności do zapamiętywania i uczenia się gryzoni wróciły do normy. Utrzymała się jednak zmniejszona produkcja receptorów insulinowych w neuronach hipokampa. I choć na razie naukowcy nie wiedzą, jakie może to mieć odległe skutki, to przypominają, że takie zjawisko obserwuje się u chorych na alzheimera oraz w trakcie starzenia się mózgu. Nie jest więc wykluczone, że tłusta dieta i tak pozostawia w mózgu swój ślad w postaci większej predyspozycji do demencji w przyszłości.

Zdaniem autorów badania może ono pomóc zrozumieć, w jaki sposób otyłość i zaburzenia metaboliczne, będące efektem m.in. nieprawidłowej diety, wpływają na pogorszenie zdolności poznawczych.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26319.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