

### [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](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria.net](#)**  
**[Innowacje Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Zawsze aktualne informacje

Zapisz

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Dieta śródziemnomorska chroni mózg



**Nowe badania wykazały, że mózgi starszych osób stosujących dietę śródziemnomorskiej zachowują większą objętość niż mózgi ludzi, którzy nie przestrzegają ściśle zasad tej diety - dowodzą naukowcy z Edynburga.**

Co ciekawe, w przeciwieństwie do wcześniejszych doniesień naukowych, autorzy pracy nie znaleźli zależności pomiędzy kondycją mózgu w podeszłym wieku a spożywaniem większej ilości ryb i ograniczeniem innych rodzajów mięsa.

Dieta śródziemnomorska to sposób odżywiania bazujący na warzywach, owocach, oliwie z oliwek, roślinach strączkowych, ziarnach zbóż, a także umiarkowanych ilościach ryb, nabiału i wina. Ogranicza natomiast spożywanie czerwonego mięsa i drobiu.

„Z wiekiem mózg człowieka kurczy się i ubywa nam komórek nerwowych, które mają wpływ na wydajność uczenia się i zapamiętywania - tłumaczy dr Michelle Luciano z Uniwersytetu Edynburskiego w Szkocji, główna autorka omawianej pracy. - Nasze badanie pokazało, że dieta śródziemnomorska jest jednym z czynników, który ma pozytywny wpływ na zdrowie mózgu nawet w podeszłym wieku”.

Grupa naukowców pod kierunkiem dr Luciano zebrała informacje na temat nawyków żywieniowych 967 70-letnich mieszkańców Szkocji nie mających żadnych objawów demencji. Po trzech latach (czyli w wieku 73 lat) 562 uczestnikom wykonano MRI mózgu, w celu określenia całkowitej objętości mózgu, objętości istoty szarej oraz grubości kory mózgowej. Po kolejnych trzech latach 401 osób (teraz w wieku 76 lat) wróciło na ponowne MRI. Uzyskane pomiary porównano następnie z danymi dotyczącymi diety stosowanej przez uczestników.

Okazało się, że osoby, które nie przestrzegały rygorystycznie zasad diety śródziemnomorskiej, były narażone na większe ubytki całkowitej objętości mózgu (w ciągu trzech lat obserwacji) od osób dokładnie trzymających się założeń tej diety.

Takie same wyniki uzyskano po uwzględnieniu innych czynników mogących wpływać na objętość mózgu, np. wieku, poziomu wykształcenia, cukrzycy czy nadciśnienia tętniczego.

Nie zauważono natomiast żadnych zależnych od diety różnic, jeśli chodzi o objętość istoty szarej i grubość kory mózgowej.

Naukowcy odkryli natomiast, że poziom spożycia ryb oraz innych rodzajów mięsa nie był związany z jakimikolwiek zmianami w mózgu osób starszych, co jest sprzeczne z wynikami wcześniejszych badań poświęconych temu zagadnieniu.

„Możliwe, że to inne składniki diety śródziemnomorskiej są skorelowane z kondycją mózgu albo że kondycja ta wynika ze współdziałania wszystkich składników na raz - wyjaśnia Luciano. - Warto też podkreślić, że w poprzednich badaniach pomiary mózgu dokonywane były w jednym momencie, a my ocenialiśmy je w czasie”.

„Wyniki naszego badania sugerują, że dieta śródziemnomorska może zapewniać długotrwałą ochronę dla mózgu” - podsumowuje autorka pracy.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26597.html>



20-11-2017

## [Lepsze zrozumienie ekspresji genów](#)

Cabianca i jej zespół chcieli uzyskać odpowiedź na pytanie, czy położenie przestrzenne DNA w jądrze komórkowym ma wpływ na poprawne programowanie ekspresji genów.



20-11-2017

## [Diamantowy Grant 2018](#)

Do dnia 15 stycznia 2018 r. będzie trwał nabór wniosków w ramach VII edycji konkursu Diamantowy Grant.



20-11-2017

## [Nowa droga wydzielania białek](#)

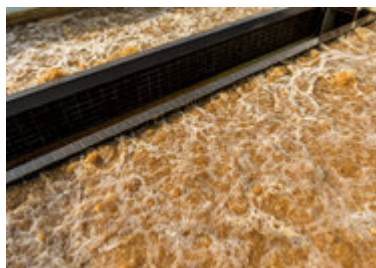
Europejscy naukowcy zbadali mechanizm leżący u podstaw niekonwencjonalnego procesu wydzielania niektórych białek.



20-11-2017

## [UŚ: pierwszy lot badawczy mobilnego laboratorium](#)

Balon Uniwersytetu Śląskiego z mobilnym laboratorium wzbił się w czwartek w swój pierwszy lot.



20-11-2017

## [Beztlenowy reaktor do oczyszczania ścieków](#)

Oczyszczanie ścieków pochodzących z sektora spożywczego nie należy do tanich, a dostępne procesy są mało efektywne.



20-11-2017

## [Nagrodzono najlepsze koła naukowe](#)

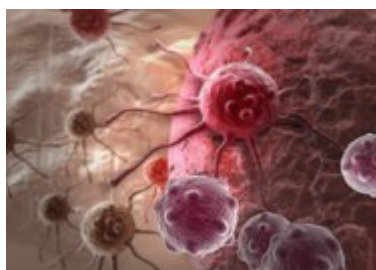
Studenci z Politechniki Łódzkiej zdobyli w niedzielę w Warszawie główną nagrodę w konkursie StRuNa dla najlepszych kół naukowych.



20-11-2017

## Związki przeciwnowotworowe pochodzenia naturalnego

Stworzono sieć badaczy oraz platformę do syntezy nowej generacji molekuł przeciwnowotworowych na bazie produktów naturalnych.



20-11-2017

## Celowanie nanocząsteczkami w przerzuty nowotworowe

Przerzuty to największe wyzwanie w leczeniu nowotworów.

**Informacje dnia:** [Lepsze zrozumienie ekspresji genów Diamentowy Grant 2018 Nowa droga wydzielania białek UŚ: pierwszy lot badawczy mobilnego laboratorium](#) [Beztlenny reaktor do oczyszczania ścieków Nagrodzono najlepsze koła naukowe](#) [Lepsze zrozumienie ekspresji genów Diamentowy Grant 2018 Nowa droga wydzielania białek UŚ: pierwszy lot badawczy mobilnego laboratorium](#) [Beztlenny reaktor do oczyszczania ścieków Nagrodzono najlepsze koła naukowe](#) [Lepsze zrozumienie ekspresji genów Diamentowy Grant 2018 Nowa droga wydzielania białek UŚ: pierwszy lot badawczy mobilnego laboratorium](#) [Beztlenny reaktor do oczyszczania ścieków Nagrodzono najlepsze koła naukowe](#)

**Partnerzy**