

[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](#)
[Przetargi](#) [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://laboratoria.net/aktualnosci/26597.html>



22-06-2017

[Czekają nas zabójcze upały](#)

Jeśli emisje gazów cieplarnianych będą rosły w niezmiennym tempie, aż 74% światowej populacji będzie musiała zmierzyć się w tym stuleciu z zagrażającymi ludzkiemu życiu falami...



21-06-2017

[Bioaktywne implanty pomogą milionom kobiet](#)

Innowacyjne bioaktywne implanty polimerowe, które mają posłużyć do leczenia operacyjnego zaburzeń statyki narządów płciowych kobiet.



21-06-2017

Trójwymiarowe materiały do zastosowań w elektronice

Finansowani z funduszy UE naukowcy otwarli nową drogę w kierunku opracowania metod femtosekundowej kontroli właściwości materiałów.



21-06-2017

Protezy prącia ratunkiem dla mężczyzn

Protezy prącia to rozwiązanie dla mężczyzn, którym nie pomagają preparaty na erekcję w postaci tabletek, zastrzyków czy kremu.



20-06-2017

Bakteria przyzębia obniża płodność kobiet

Powszechnie występująca bakteria przyzębia może przyczyniać się do problemów z płodnością u młodych kobiet.



20-06-2017

Nowe metody mapowania genetycznego

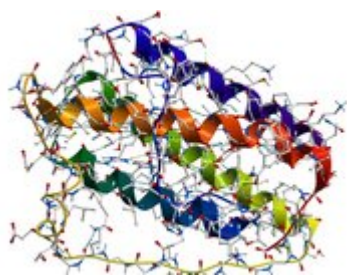
Pojawienie się technologii opartych na genomice wymaga zastosowania metod przetwarzania dużych ilości informacji.



20-06-2017

[Lek na trądzik wyleczy stwardnienie rozsiane?](#)

Często stosowany w leczeniu trądziku młodzieńczego antybiotyk - minocyklina, może pomóc także chorym na stwardnienie rozsiane.



20-06-2017

[Białkowe polimery przewodzące elektryczność](#)

Europejscy badacze wykorzystali podręcznikowy przypadek białkowych polimerów, by zrobić z niego użytek w kontekście biomedycznym.

Informacje dnia: [Czekają nas zabójcze upały](#) [Bioaktywne implanty pomogą milionom kobiet](#) [Trójwymiarowe materiały do zastosowań w elektronice](#) [Protezy prącia ratunkiem dla mężczyzn](#) [Bakteria przyzębia obniża płodność kobiet](#) [Nowe metody mapowania genetycznego](#) [Czekają nas zabójcze upały](#) [Bioaktywne implanty pomogą milionom kobiet](#) [Trójwymiarowe materiały do zastosowań w elektronice](#) [Protezy prącia ratunkiem dla mężczyzn](#) [Bakteria przyzębia obniża płodność kobiet](#) [Nowe metody mapowania genetycznego](#) [Czekają nas zabójcze upały](#) [Bioaktywne implanty pomogą milionom kobiet](#) [Trójwymiarowe materiały do zastosowań w elektronice](#) [Protezy prącia ratunkiem dla mężczyzn](#) [Bakteria przyzębia obniża płodność kobiet](#) [Nowe metody mapowania genetycznego](#)

Partnerzy