

[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](#) [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](#)

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.

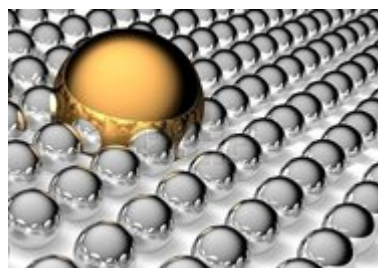
Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26597.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy