

[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](#)
[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>



21-07-2017

[Dieta ma wpływ na procesy starzenia mózgu](#)

Zdrowa dieta, np. śródziemnomorska, spowalnia starzenie mózgu i obniża ryzyko rozwoju demencji.



21-07-2017

[Ulepszona metoda diagnozowania guzów mózgu](#)

Naukowcy w ramach projektu HELICOID wykorzystują techniki obrazowania hiperspektralnego w celu lepszej lokalizacji nowotworów złośliwych podczas zabiegów chirurgicznych.



21-07-2017

Na świecie powstało już ponad 9.1 mld ton plastiku

Od lat 50., czyli momentu, w którym ruszyła masowa technologia produkcji tworzyw sztucznych, wyprodukowano ich łącznie ponad 9,1 mld ton.



21-07-2017

Słodziki szkodzą sercu i tuczają

Stosowanie sztucznych środków słodzących takich jak: aspartam, sukraloza czy stewia, zwiększa ryzyko otyłości, cukrzycy, nadciśnienia i chorób serca.



21-07-2017

Czy budzenie się w nocy jest normalne?

Unijny zespół naukowców przyjrzał się przebudzeniom nocnym i stwierdził, że to powszechne zjawisko stanowi część cyklu snu, a nie jego zaburzenie.



21-07-2017

Rozwiązywanie krzyżówek odmładza mózg

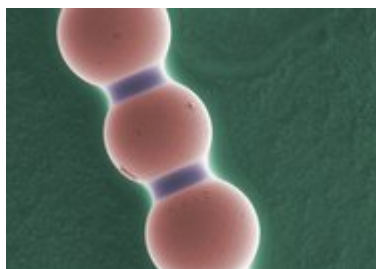
Osoby po 50. roku życia, które regularnie rozwiązują krzyżówki, mają w późniejszym wieku mózgi funkcjonujące tak, jakby były o dziesięć lat młodsze.



21-07-2017

"Drugie oblicze" jądra lekkiego pierwiastka

Gdy jądro atomu zostanie wzbudzone, jego kształt może się na bardzo krótką chwilę zmienić. Dotąd zjawisko to obserwowano w najbardziej masywnych pierwiastkach.



21-07-2017

Półpłynne łańcuchy z morza mikrocząstek

Z cieczy zawierającej mikrocząstki można za pomocą elektrody wyciągać zaskakująco długie łańcuchy drobin.

Informacje dnia: [Dieta ma wpływ na procesy starzenia mózgu](#) [Ulepszona metoda diagnozowania guzów mózgu](#) [Na świecie powstało już ponad 9.1 mld ton plastiku](#) [Słodziki szkodzą sercu i tuczą](#) [Czy budzenie się w nocy jest normalne?](#) [Rozwiązywanie krzyżówek odmładza mózg](#) [Dieta ma wpływ na procesy starzenia mózgu](#) [Ulepszona metoda diagnozowania guzów mózgu](#) [Na świecie powstało już ponad 9.1 mld ton plastiku](#) [Słodziki szkodzą sercu i tuczą](#) [Czy budzenie się w nocy jest normalne?](#) [Rozwiązywanie krzyżówek odmładza mózg](#) [Dieta ma wpływ na procesy starzenia mózgu](#) [Ulepszona metoda diagnozowania guzów mózgu](#) [Na świecie powstało już ponad 9.1 mld ton plastiku](#) [Słodziki szkodzą sercu i tuczą](#) [Czy budzenie się w nocy jest normalne?](#) [Rozwiązywanie krzyżówek odmładza mózg](#)

Partnerzy



-
- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)
- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)
- [O nas](#)

•

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 21.07.2017 12:45