

[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](#)

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>



18-04-2018

[Medycyna precyzyjna wyleczy większość chorób](#)

W przyszłości co trzeci Polak zachoruje na raka. W nawet co czwartym przypadku choroba będzie mieć podłoże genetyczne.



18-04-2018

[Zanieczyszczenie powietrza zwiększa ryzyko alzheimera](#)

U dzieci i młodych ludzi żyjących w dużych zanieczyszczonych metropoliach wcześniej pojawiają się zmiany typowe dla chorych na alzheimera.



18-04-2018

Złoty Medal Chemii 2018 - ósma edycja

W tym roku wystartuje ósma edycja konkursu Złoty Medal Chemii.



18-04-2018

Odkryto gen odpowiedzialny za bliznowe gojenie ran

Pionierskie badania pozwoliły wskazać gen odpowiedzialny za tworzenie skórnych blizn pourazowych.



18-04-2018

Opracowano nowy proces hartowania stali

Naukowcy opracowali nowy proces hartowania powierzchniowego stali nierdzewnej.



18-04-2018

Spożywanie warzyw poprawia stan tętnic

Z badań australijskich specjalistów opublikowanych przez „Journal of the American Heart Association” wynika, że dieta taka może bezpośrednio wpływać na stan tętnic.



17-04-2018

[18. edycja Nagród Naukowych POLITYKI](#)

Tygodnik POLITYKA ogłosił 18. edycję programu stypendialnego dla młodych naukowców – Nagród Naukowych POLITYKI.



17-04-2018

[Ruszyły zapisy do V edycji Kursu Trenerów Nauki](#)

Czy wiesz, kim są trenerzy nauki? W jaki sposób pracują? jakie mają kwalifikacje?

Informacje dnia: [Medycyna precyzyjna wyleczy większość chorób](#) [Zanieczyszczenie powietrza zwiększa ryzyko alzheimera](#) [Złoty Medal Chemii 2018 - ósma edycja](#) [Odkryto gen odpowiedzialny za bliznowe gojenie ran](#) [Opracowano nowy proces hartowania stali](#) [Spożywanie warzyw poprawia stan tętnic](#) [Medycyna precyzyjna wyleczy większość chorób](#) [Zanieczyszczenie powietrza zwiększa ryzyko alzheimera](#) [Złoty Medal Chemii 2018 - ósma edycja](#) [Odkryto gen odpowiedzialny za bliznowe gojenie ran](#) [Opracowano nowy proces hartowania stali](#) [Spożywanie warzyw poprawia stan tętnic](#)

Partnerzy



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

- [O nas](#)

-

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 19.04.2018 08:20