

[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](#)
[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>



22-09-2017

[Niski poziom kortyzolu oznaką przewlekłego stresu](#)

Konie poddane działaniu długotrwałego stresu i zdradzające sygnały kiepskiego samopoczucia cechują się niskim stężeniem kortyzolu w organizmie.



22-09-2017

[Energia z oceanicznych głębin](#)

Europejscy naukowcy zbadali metaboliczne szlaki mikroorganizmów, które żyją w podłożu głębinowym.



22-09-2017

W Poznaniu powstanie Centrum Szyfrów Enigma

Muzeum Enigmy w Poznaniu ma powstać do końca 2019 roku i funkcjonować pod nazwą Centrum Szyfrów Enigma im. Mariana Rejewskiego, Jerzego Różyckiego i Henryka Zygalskiego.



22-09-2017

Nowy obiekt badań jądrowych

Inżynierowie i naukowcy z UE opracowują nowy typ reaktora badawczego w dziedzinie jądrowej.



22-09-2017

Badacze opracowali skuteczniejsze działanie tadalafilu

Naukowcy z Uniwersytetu Śląskiego opracowali sposób na skuteczniejsze działanie tadalafilu – leku stosowanego u mężczyzn z zaburzeniami erekcji.



22-09-2017

Dynamika błony w odpowiedziach

immunologicznych

Błona komórkowa otrzymuje sygnały ze środowiska, które przekładają się na reakcje komórkowe i służą jako bariera dla kontrolowanej migracji cząsteczek do i z komórki.



22-09-2017

Najstarszy przykład skoliozy

Niemal kompletny szkielet permskiego gada morskiego pochodzi z Brazylii i został nabyty od prywatnego kolekcjonera.



22-09-2017

Genetyka i rola białek glutenowych pszenicy

Uprawne i dzikie gatunki pszenicy należą do rodzaju *Triticum*. Ziarno pszenicy stanowi podstawę żywienia człowieka od wieków.

Informacje dnia: [Niski poziom kortyzolu oznaką przewlekłego stresu](#) [Energia z oceanicznych głębin](#) [W Poznaniu powstanie Centrum Szyfrów Enigma](#) [Nowy obiekt badań jądrowych](#) [Badacze opracowali skuteczniejsze działanie tadalafilu](#) [Dynamika błony w odpowiedziach immunologicznych](#) [Niski poziom kortyzolu oznaką przewlekłego stresu](#) [Energia z oceanicznych głębin](#) [W Poznaniu powstanie Centrum Szyfrów Enigma](#) [Nowy obiekt badań jądrowych](#) [Badacze opracowali skuteczniejsze działanie tadalafilu](#) [Dynamika błony w odpowiedziach immunologicznych](#) [Niski poziom kortyzolu oznaką przewlekłego stresu](#) [Energia z oceanicznych głębin](#) [W Poznaniu powstanie Centrum Szyfrów Enigma](#) [Nowy obiekt badań jądrowych](#) [Badacze opracowali skuteczniejsze działanie tadalafilu](#) [Dynamika błony w odpowiedziach immunologicznych](#)

Partnerzy