

[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](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

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 - poinformowali brytyjscy naukowcy podczas Alzheimer's Association International Conference (AAIC) 2017, która odbyła się 16 lipca w Londynie.

Naukowcy z Uniwersytetu Exeter oraz Kings College London poddali analizie dane dotyczące ponad 17 tys. zdrowych osób po 50. roku życia. Uczestnicy wypełnili kwestionariusze dotyczące tego, jak często rozwiązywali krzyżówki i łamigłówki oraz przeszli testy sprawdzające funkcje poznawcze.

"Zaobserwowaliśmy bezpośredni związek pomiędzy częstotliwością rozwiązywania krzyżówek i łamigłówek a szybkością i dokładnością wykonywania dziewięciu zadań testujących funkcje poznawcze, takie jak koncentracja, rozumowanie czy pamięć" - mówi autor badań dr Keith Wesnes z Uniwersytetu Exeter.

Testy sprawdzające pamięć krótkotrwałą oraz rozumowanie wykazały, że mózgi osób, które rozwiązywały krzyżówki regularnie funkcjonowały tak, jakby były młodsze o około 10 lat.

"Wiemy, że wielu czynnikom ryzyka demencji można zapobiegać. Ważne jest zatem zidentyfikowanie tych czynników związanych z trybem życia, które naprawdę wspomagają utrzymywanie zdrowia mózgu" - dodaje dr Clive Ballard z Uniwersytetu Exeter.

Naukowcy zapowiadają, że kolejnym krokiem będzie zweryfikowanie tej zależności podczas badań klinicznych.

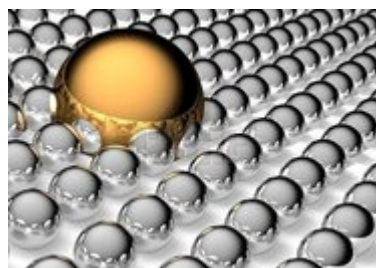
Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27458.html>



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