

[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>



03-10-2024

[Studenci poszerzają wiedzę medyczną](#)

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

[Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#)

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

[Psycholog o pomocy powodzianom](#)

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

[Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

[Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#)

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

Potrafimy zapędzić bakterie do roboty

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

Mikrozele zmieniające właściwości podczas druku 3D

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

Informacje dnia: [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Partnerzy