

[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](#)

Zdrowie mózgu zależy od naszych nóg

Zdrowie naszego układu nerwowego zależy od aktywności naszych nóg - informują naukowcy z Uniwersytetu Mediolańskiego, których wnioski opublikowano w piśmie "Frontiers in Neuroscience".

Osoby, które nie mogą chodzić z powodu choroby, ale także astronauta na długich misjach, nie tylko tracą masę mięśniową, ale także zmienia się bardzo wiele procesów biochemicznych na poziomie komórkowym, negatywnie wpływając na układ nerwowy - podkreśla autorka analizy dr Raffaella Adami.

Naukowcy badali myszy, które przez 28 dni mogły używać tylko kończyn przednich, przy czym ich codzienne czynności nie były ograniczone i nie przejawiały objawów stresu. Po upływie 28 dni naukowcy przyjrzyli się strefie przykomorowej w mózgu gryzoni. To obszar, który u wielu ssaków odpowiada za utrzymywanie zdrowia komórek nerwowych, oraz w którym z komórek macierzystych powstają nowe neurony.

Ograniczenie aktywności fizycznej myszy spowodowało zmniejszenie liczby komórek macierzystych w tym obszarze o 70 proc. w porównaniu z grupą kontrolną, która mogła używać kończyn tylnych. Co więcej, zarówno neurony, jak i oligodendrocyty (komórki gleju tworzące osłonki mielinowe chroniące neurony) nie były w stanie osiągnąć pełnej dojrzałości.

Wskazuje to, że ćwiczenia powodujące pracę mięśni nóg sprawiają, że do mózgu wysyłane są sygnały niezbędne do produkcji zdrowych komórek nerwowych.

Badając komórki nerwowe w laboratorium, naukowcy zaobserwowali, że brak ruchu powodował zmniejszenie dotlenienia organizmu oraz wpływał na aktywność dwóch genów, z których jeden, CDK5Rap1, ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania mitochondriów.

Wyniki tych badań mogą pomóc lepiej zrozumieć nie tylko negatywny wpływ siedzącego trybu życia na mózg, a także problemy występujące u osób cierpiących na takie choroby jak stwardnienie rozsiane, rdzeniowy zanik mięśni czy stwardnienie zanikowe boczne.

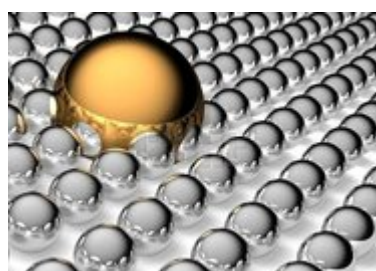
Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28454.html>



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