

[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](#)

Stres pogarsza pamięć i zmniejsza mózg

Stres może być przyczyną zaburzeń pamięci oraz zaniku mózgu u osób w średnim wieku, nim jeszcze pojawią się objawy choroby Alzheimera lub innego rodzaju demencji - informuje pismo "Neurology".

Badania przeprowadzili naukowcy z University of Texas Health Science Center w San Antonio, Harvard Medical School, National Heart, Lung, and Blood Institute, Boston University School of Medicine, University of California w Sacramento oraz UT Health San Antonio. Objęły 2 231 uczestników eksperymentu Framingham Heart Study. Naukowcy oznaczali u nich poranny (pomiędzy godziną 7:30 a 9:00) poziom kortyzolu - hormonu związanego ze stresem. U 2018 uczestników wykonano badanie rezonansem magnetycznym (MRI), aby zmierzyć objętość mózgu.



Jak się okazało, dorośli w wieku 40-50 lat (w wielu średnio 48,5 lat) z wysokim poziomem kortyzolu we krwi gorzej wykonywali zadania związane z pamięcią i procesami poznawczymi, niż ich rówieśnicy ze średnimi poziomami kortyzolu. Wyższy poziom kortyzolu we krwi był również związany z mniejszą objętością mózgu. U badanych nie występowały objawy demencji czy choroby Alzheimera. Wzięto pod uwagę czynniki takie jak płeć, wiek, palenie czy indeks masy ciała.

Związek pomiędzy stresem (coraz bardziej obecnym we współczesnym życiu) a pogorszeniem zdolności poznawczych zaobserwowano już wcześniej podczas badań na zwierzętach. Kortyzol, którego poziom w osoczu krwi zmienia się w ciągu doby, ma związek ze stresem - jest hormonem walki i ucieczki. W razie jakiegokolwiek zagrożenia poziom kortyzolu we krwi rośnie.

Autorzy zalecają lekarzom, aby doradzali pacjentom z wyższymi poziomami kortyzolu jak zmniejszyć stres - na przykład dzięki odpowiedniej długości snu czy umiarkowanej aktywności fizycznej.

Źródło: pap.pl

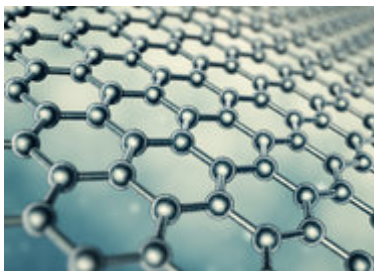
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28752.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy