

[Akceptuje](#)

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.



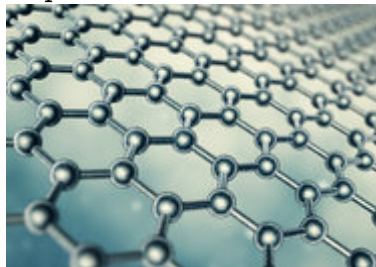
Jak się okazało, dorośli w wieku 40-50 lat (w wielu średnio 48,5 lat) z wysokim poziomem kortyzolu we krwi gorzej wykonywali zadania związane z pamięcią i procesami poznawczymi, niż ich rówieśnicy ze średnimi poziomami kortyzolu. Wyższy poziom kortyzolu we krwi był również związany z mniejszą objętością 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>



17-12-2018

Codziennie przedmioty a nanotechnologia

Istnieje wiele obszarów, w których nanotechnologia stała się ekonomicznie opłacalną opcją.

ATLAS DO KOLOROWANIA



17-12-2018

[Anatomia Człowieka - atlas do kolorowania](#)

To wspaniała pomoc naukowa dla studentów medycyny i kierunków pokrewnych, uczniów szkół średnich.



17-12-2018

[Coraz więcej kobiet w ciąży ma cukrzycę groźną dla płodu](#)

Cukrzyca może doprowadzić do groźnych dla płodu powikłań.



17-12-2018

[Natrafiono na młodą gwiazdę powstającą jak planeta](#)

Astronomom udało się uzyskać jeden z najbardziej szczegółowych jak dotąd obrazów młodej, masywnej gwiazdy.



17-12-2018

Fale alfa sprzyjają kreatywności

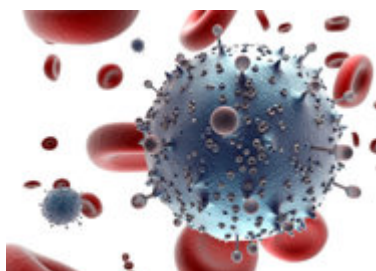
Obecność fal alfa w mózgu umożliwia odrzucanie oczywistych rozwiązań i znajdowanie tych bardziej oryginalnych.



11-12-2018

Świąteczne zakupy ze sztuczną inteligencją

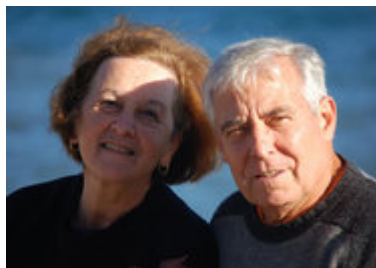
Sztuczna inteligencja, która śledzi zachowanie internautów i przewiduje trendy świąteczne, może być pomocna w wyborze prezentów.



11-12-2018

Fińskie owoce leśne naturalną bronią na superbakterie

Maliny moroszki czy jeżyny arktyczne to skarby fińskiej przyrody, które skutecznie radzą sobie m. in. z zakażeniami.



11-12-2018

[Przez sztuczne oświetlenie starsze osoby nie mogą spać](#)

W rejonach cechujących się dużym natężeniem sztucznego światła seniorzy zażywają więcej leków nasennych.

Informacje dnia: [Codzienne przedmioty a nanotechnologia Anatomia Człowieka - atlas do kolorowania](#) [Coraz więcej kobiet w ciąży ma cukrzycę groźną dla płodu Natrafiono na młodą gwiazdę powstającą jak planeta](#) [Fale alfa sprzyjają kreatywności Świąteczne zakupy ze sztuczną inteligencją](#) [Codzienne przedmioty a nanotechnologia Anatomia Człowieka - atlas do kolorowania](#) [Coraz więcej kobiet w ciąży ma cukrzycę groźną dla płodu Natrafiono na młodą gwiazdę powstającą jak planeta](#) [Fale alfa sprzyjają kreatywności Świąteczne zakupy ze sztuczną inteligencją](#) [Codzienne przedmioty a nanotechnologia Anatomia Człowieka - atlas do kolorowania](#) [Coraz więcej kobiet w ciąży ma cukrzycę groźną dla płodu Natrafiono na młodą gwiazdę powstającą jak planeta](#) [Fale alfa sprzyjają kreatywności Świąteczne zakupy ze sztuczną inteligencją](#)

Partnerzy



-
- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)
- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)
- [O nas](#)
-

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 17.12.2018 12:34