

[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](#)

Nie nowe technologie, ale wyzwania umysłowe są receptą na zdrowy mózg

Wyzwania umysłowe np. w postaci nauki obcych języków czy gry na instrumentach są dobrą receptą na zdrowy mózg. Mimo postępu badań nad mózgiem nie widać na horyzoncie

technologii, która rozwijałyby jego możliwości czy powstrzymała jego starzenie - powiedział PAP prof. Włodzisław Duch.

Prof. Włodzisław Duch, kognitywista, który kieruje Laboratorium Neurokognitywnym w UMK w Toruniu przypomina, że na rynku jest dużo poradników dotyczących tego, jak dbać o właściwą pracę mózgu.

"Najczęściej zwraca się uwagę na dobrą dietę i ćwiczenia fizyczne, dlatego, że mózg wymaga energii. Energia przepływa przez mózg razem z krwią w postaci glukozy, utlenionych cząsteczek, które oddają swój tlen. Dzięki temu neurony mogą dobrze pracować" - opowiada prof. Duch.

Mimo sporego postępu prac nad poznaniem tego, w jaki sposób mózg działa naukowcy nie opracowali - w ocenie prof. Ducha - "cudownej technologii", która by zatrzymała jego starzenie czy ulepszyła w znaczący sposób jego działanie.

"Bez wątplenia technologia niesłychanie rozszerzyła nasze możliwości, ale jej nadużywanie związane jest z licznymi niebezpieczeństwami" - podkreśla naukowiec. Wskazuje na przykład na uzależnienie od smartfona z wbudowanym system map z odbiornikiem GPS.

"Większość z nas korzysta z takich map, co może spowodować, że już niedługo będzie trudno znaleźć kogoś, kto potrafi poruszać się samodzielnie w terenie. A za rogiem są już cyfrowi asystenci osobiści, którzy doradzą w każdej kwestii" - zauważa. Dlatego prof. Duch apeluje, aby rozsądnie i krytycznie podchodzić do nowinek technologicznych. Te mogą nasze mózgi rozleniwic - uważa.

Jego zdaniem kluczowe jest odpowiednie otoczenie człowieka już w okresie jego niemowlęstwa, bo od tego, w jaki sposób mózg będzie stymulowany od najmłodszych lat, uzależniony jest jego dalszy rozwój. Jednak równie ważne jest stymulowanie mózgu w okresie dorosłości. Kognitywista zachwala różnorodne wyzwania umysłowe, takie jak granie na instrumencie czy naukę języków obcych.

Naukowiec przypomniał o tzw. efekcie Flynna. Ten nowozelandzki badacz zauważył w 1984 roku, po przeanalizowaniu wyników testów z 14 krajów, przeprowadzonych od początku XX wieku, że co dekadę sukcesywnie rośnie w państwach zachodnich iloraz inteligencji ich mieszkańców. Dlaczego tak się dzieje? "Środowisko jest dużo bogatsze, ludzie są dobrze odżywieni, w związku z tym różnorodność bodźców, powoduje, że mózgi się lepiej rozwijają" - uważa naukowiec.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28951.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