

[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](#)

10 głównych czynników ryzyka choroby Alzheimera

Nadwaga, nadciśnienie, niski poziom edukacji znalazły się na liście dziesięciu czynników sprzyjających chorobie Alzheimera. Międzynarodowy zespół naukowców opisał je po przeanalizowaniu prawie 400 badań.

Grupa ekspertów kierowana przez specjalistów z Chin, na łamach „Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry” przedstawiła listę 10 elementów stylu życia, stanu zdrowia oraz wydarzeń, które zwiększają ryzyko choroby Alzheimera.

Badacze wymieniają cukrzycę, niewłaściwy wskaźnik masy ciała, niski poziom wykształcenia, wysokie ciśnienie w średnim wieku, niskie ciśnienie, urazy głowy, wysoki poziom homocysteiny (jeden z aminokwasów), niską aktywność umysłową, stres i depresję.

„Zaburzenia takie jak choroba Alzheimera powodowane są przez złożoną mieszankę czynników, takich jak wiek, genetyka i styl życia. W 2017 roku przełomowy raport ukazał 9 modyfikowalnych czynników ryzyka demencji. Podobnie, jak w przypadku tamtego raportu, w tej pracy naukowcy przejrzyli wyniki ogromnej liczby badań” - podkreśla dr r Rosa Sancho, dyrektor ds. badań w Alzheimer’s Research UK.

„Co ciekawe, odkryli, że urazy głowy i wysoki poziom substancji o nazwie homocysteina wiążą się z ryzykiem rozwoju choroby Alzheimera. Identyfikacja czynników takich jak te, to ważny punkt wyjścia dla dalszych badań nad zmniejszeniem wpływu tych czynników i sposobami pomocy ludziom, aby mogli żyć dłużej bez demencji” - zwraca uwagę dr Sancho.

Autorzy nowego opracowania przeanalizowali 243 obserwacyjne badania prospektywne i 153 randomizowane, kontrolowane projekty badawcze.

Prace prowadzone przez Alzheimer’s Research UK pokazują, że aż jedna trzecia ludzi wierzy, iż ryzyko zachorowania można zmniejszyć.

W przypadku choroby Alzheimera w dużej mierze sprawdzą się więc typowe prozdrowotne zalecenia. Warto więc m.in. zadbać o zdrową dietę, fizyczną i umysłową aktywność, zrezygnować z palenia, nie nadużywać alkoholu, utrzymywać właściwy poziom cholesterolu i ciśnienia krwi.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29839.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy