

[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](#)

Zdrowy układ krążenia to zdrowy mózg



Uprawiane w młodym wieku ćwiczenia aerobowe jak bieganie, pływanie czy jazda na rowerze poprawiają stan mózgu w średnim wieku - informuje pismo „Neurology”.

Naukowcy z University of Minnesota w Minneapolis zbadali niemal 3000 zdrowych osób, których średnia wieku wynosiła 25 lat. Sprawność ich układu krążenia - zdolność pochłaniania tlenu oraz transportowania go do mięśni - została zbadana na ruchomej bieżni w pierwszym roku badań.

Badani mieli biec tak długo, aż nie będą mogli złapać tchu. Test powtórzono w 20 lat później. W 25 lat po rozpoczęciu badań przeprowadzone zostały również testy sprawności umysłowej, weryfikujące pamięć i sprawność myślenia.

Jak się okazało osoby, które za młodu były w stanie dłużej biegać, lepiej wypadły 25 lat później w testach sprawności umysłowej; nawet gdy brano pod uwagę takie czynniki jak: palenie, cukrzyca czy podwyższony poziom cholesterolu. Zaś osoby, których wyniki w pierwszym teście na bieżni i 20 lat później były podobne, okazały się później sprawniejsze umysłowo od tych, których wyniki w kolejnych testach na bieżni znacznie się różniły.

Zdaniem komentujących badania specjalistów to kolejny dowód, że zdrowe serce korzystnie wpływa na kondycję mózgu, a ćwiczenia poprawiające sprawność serca w młodości – jak bieganie, pływanie czy jazda na rowerze - procentują w późniejszym życiu.

Źródło: www.nauka.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21136.html>



26-06-2025

GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów

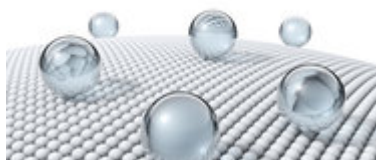
Co trzeci na studiach niestacjonarnych.



26-06-2025

Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka

W resorcie nauki trwają dalsze konsultacje.



26-06-2025

Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo

Jakie działania należy prowadzić, by renaturyzować polskie rzeki.



26-06-2025

Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory

Gatunki, które zostały sprowadzone przez człowieka.



26-06-2025

Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja

Pora na niedoskonałe katalizatory.



26-06-2025

Bez amoniaku nie będzie ci tak łatwo, raku!

Wykazał zespół naukowców z Polski .



26-06-2025

Z Przylądka Canaveral wystartowała rakieta z kapsułą Dragon

Na pokładzie której jest Polak Sławosz Uznański-Wiśniewski.



26-06-2025

Naukowcy z Łukasiewicza opracowali hydrożele z polimerów naturalnych

Ze zdolnością do samonaprawy.

Informacje dnia: [GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów](#) [Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka](#) [Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo](#) [Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory](#) [Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości](#) [Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja](#) [GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów](#) [Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka](#) [Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo](#) [Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory](#) [Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości](#) [Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja](#) [GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów](#) [Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka](#) [Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo](#) [Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory](#) [Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości](#) [Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja](#)

Partnerzy