

[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](#)

Zdrowy styl życia wspiera mózg seniorów

Sprzyjające zdrowiu nawyki pomagają utrzymać w dobrej kondycji zdolności poznawcze na starość, niezależnie od wariantu genu zwiększającego ryzyko demencji. To wynik analizy danych odnośnie dużej grupy osób w wieku 80 lat i więcej.

Jak twierdzą naukowcy z chińsko-amerykańskiego Duke Kunshan University na łamach magazynu „PLOS Medicine”, o zdrowy styl życia warto dbać do późnych lat, nawet jeśli geny mogą powodować pewne obciążenia.

Badacze przyjrzeni się relacjom między nawykami, stanem mózgu oraz wariantami genu o nazwie APOE. Gen ten występuje w różnych formach i osoby z wariantem APOE $\epsilon 4$ mają większe ryzyko ubytków zdolności poznawczych i rozwoju choroby Alzheimera. Wcześniejsze badania wskazywały jednocześnie na związek takich problemów z paleniem, brakiem ruchu, czy złą dietą.

Naukowcy przeanalizowali dane na temat ponad 6 tys. seniorów w wieku od 80 lat, którzy uczestniczyli w projekcie Chinese Longitudinal Healthy Longevity Survey. Oprócz genetyki i stylu życia uwzględnili także czynniki społeczno-demograficzne i inne parametry, które mogły wpłynąć na intelektualne możliwości ochotników.

Analiza pokazała po pierwsze, że zdrowy styl życia i umiarkowanie zdrowy styl zmniejszają ryzyko problemów z mózgiem na starość odpowiednio o 55 i 28 proc. Jednocześnie osoby z wariantem APOE $\epsilon 4$ były o 17 proc. bardziej zagrożone zaburzeniami, niż pozostałe. Mimo to wpływ korzystnych dla zdrowia nawyków pozytywnie działał także na uczestników ze sprzyjającym demencji wariantem APOE $\epsilon 4$.

Choć potrzebne będą dalsze badania sprawdzające wyniki w innych populacjach, naukowcy podkreślają, że według uzyskanych rezultatów, z pomocą zdrowych nawyków można zmniejszyć ryzyko kłopotów z intelektem nawet przy niekorzystnej genetyce.

Źródło: pap.pl

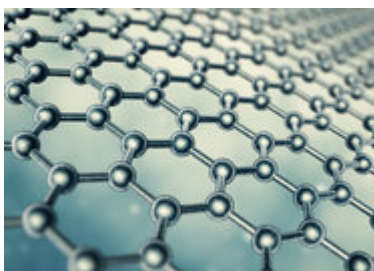
<http://laboratoria.net/aktualnosci/30602.html>



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