

[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](#) [Szkozenia](#) [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>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

[Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

[Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#)

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

[87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#) [Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców;](#) [w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#) [87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na](#)

[targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy