

[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](#)

Dieta śródziemnomorska nie ma dominującego wpływu na pamięć

Sama dieta śródziemnomorska może nie mieć wystarczająco silnego wpływu na pamięć i myślenie, jest prawdopodobnie tylko jednym z czynników wpływających na przebieg

funkcji poznawczych - ustalili szwedzcy naukowcy na podstawie badania, które trwało 20 lat.

Wyniki badania zostały opublikowane w czasopiśmie „Neurology”. Dieta śródziemnomorska polega na spożywaniu dużej ilości warzyw, owoców, roślin strączkowych, ryb i zdrowych tłuszczów, takich jak oliwa z oliwek, oraz unikaniu produktów mlecznych, mięsa i nasyconych kwasów tłuszczowych.

Wiele badań sugerowało do tej pory, że zdrowa dieta może zmniejszyć ryzyko demencji. Najnowsze badanie różni się od pozostałych skalą i długością trwania. Zostało przeprowadzone na grupie 28 tys. Szwedów, których średnia wieku na początku badania wynosiła 58 lat i nikt nie miał zdiagnozowanej demencji. Uczestnicy badania byli poddani szczegółowej obserwacji przez 20 kolejnych lat. Przez siedem dni w tygodniu wypełniali formularze żywieniowe i regularnie udzielali wywiadów przed ankieterami.

Po 20 latach okazało się, że u 1 943 osób, czyli 6,9 proc., zdiagnozowano otępienie, w tym chorobę Alzheimera i otępienie naczyniopochodne.

Naukowcy zbadali, w jakim stopniu diety uczestników były zgodne z konwencjonalnymi zaleceniami dietetycznymi i dietą śródziemnomorską.

Okazało się, że nie znaleźli związku między przestrzeganiem konwencjonalnej diety lub diety śródziemnomorskiej, a zmniejszonym ryzykiem demencji.

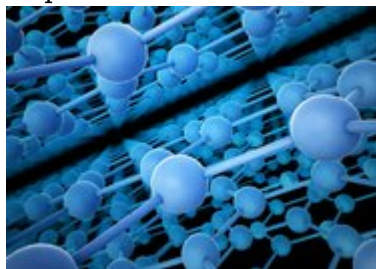
„Sama dieta może nie mieć wystarczająco silnego wpływu na pamięć i myślenie, ale jest prawdopodobnie tylko jednym z czynników wpływających na przebieg funkcji poznawczych. Strategie żywieniowe będą nadal potencjalnie potrzebne wraz z innymi środkami kontroli czynników ryzyka” - powiedział Nils Peters z Uniwersytetu w Bazylei.

Badanie zostało sfinansowane przez m. in. Swedish Research Council, fundację Knut and Alice Wallenberg, fundację Marianne and Marcus Wallenberg z Uniwersytetu Lund, Swedish Alzheimer Foundation, Swedish Brain Foundation.

W październikowym artykule Nature Medicine poinformowało, że naukowcy z University of Washington stworzyli wskaźnik oparty na gwiazdkach, który ocenia jakość dowodów naukowych. Najmniej gwiazdek dostały badania oceniające wpływ diety na zdrowie człowieka.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31547.html>



28-05-2024

Drżące nanorurki

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

[Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

[ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#)

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

[Testy na obecność HPV](#)

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy