

[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](#)

Fitness dla mózgu - programy komputerowe poprawiają pamięć seniorów

Amerykańscy badacze odkryli, że osoby starsze, które regularnie używają specjalnych programów komputerowych do tzw. fitnessu mózgu, wykazują znacznie lepszą pamięć i większe umiejętności językowe.



Zespół pod kierunkiem dr Karen Miller i dr Prabha Siddarth z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles (UCLA) zaprosił do badania 69 starszych osób - emerytów z Kalifornii - nie wykazujących objawów demencji. Średni wiek uczestników wyniósł 82 lata.

Uczestników poproszono, aby regularnie ćwiczyli mózg za pomocą programu komputerowego BrainFitness Dakim. Zawiera on ponad 400 ćwiczeń na: pamięć krótko- i długotrwałą, przetwarzanie wizualno-przestrzenne, umiejętności obliczeniowe, język, logiczne myślenie i twórcze rozwiązywanie problemów.

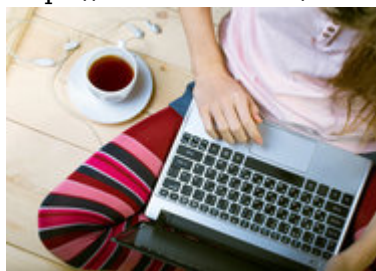
Spośród wszystkich seniorów tylko 52 osoby na przestrzeni sześciu miesięcy wykonały przynajmniej 40 pełnych sesji ćwiczeń (po 20 minut każda). Naukowcy odkryli, że tylko one wykazały poprawę zdolności pamięciowych, i to zarówno w zakresie pamięci bezpośredniej, jak i odroczonej. Polepszyły się także ich zdolności językowe. W grupie kontrolnej takich efektów nie odnotowano. Efektu nie zaobserwowano też przy zbyt krótko trwających treningach - poniżej sześciu miesięcy.

Zdaniem autorek pracy, wyniki te sugerują, że osoby starsze, którzy uczestniczą w komputerowych „treningach” mózgu, mogą znacząco poprawić swoje umiejętności poznawcze. Badaczki dodają, iż odkrycie to potwierdza kilkanaście wcześniejszych badań, dowodzących skuteczności ćwiczeń umysłu w zapobieganiu zaburzeniom poznawczym, a nawet chorobie Alzheimera.

„Już wcześniej wykazano ponad wszelką wątpliwość, że stymulowanie aktywności psychicznej pomaga osobom w podeszłym wieku poprawiać pamięć. Jednak - jak dotąd - niewiele ośrodków podjęło się ustalenia, czy także komputerowy fitness mózgu, czyli gry i aplikacje do szkolenia pamięci, są równie skuteczne w tej dziedzinie. Nasz eksperyment, jako jeden z pierwszych na świecie, poświęcony był ocenie poznawczych skutków komputerowego treningu pamięci” - podsumowują Miller i Siddarth.

Pogorszenie pamięci związane z wiekiem dotyka około 40 proc. populacji osób starszych.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl/>
<https://laboratoria.net/aktualnosci/18445.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na](#)

[zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

[AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy