

[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](#)

Nizsze stężenie cukru we krwi jest dobre dla mózgu



Osoby z podwyższonym stężeniem cukru we krwi - nawet nie przekraczającym dopuszczalnych norm - są bardziej narażone na problemy z pamięcią. Informuje o tym najnowszy numer pisma „Neurology”.

W badaniu przeprowadzonym przez naukowców z Charité University Medicine w Berlinie wzięło udział 141 osób, których średnia wieku wynosiła 63 lata. Wszyscy uczestnicy byli zdrowi (bez cukrzycy) lub mieli tzw. stan przedcukrzycowy, inaczej określany jako upośledzona tolerancja glukozy. Osoby z nadwagą, spożywające 3,5 lub więcej porcji alkoholu dziennie oraz te, które przyznały się do problemów z pamięcią nie zostały uwzględnione w badaniu.

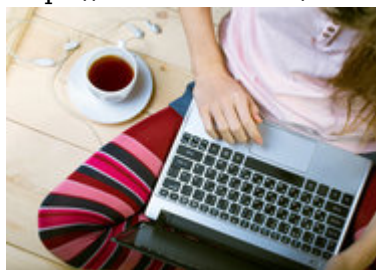
W trakcie eksperymentu sprawdzono dwa parametry: zdolności pamięciowe uczestników oraz stężenie glukozy we krwi. Wykonywano także badania obrazowe ich mózgów, w celu zmierzenia rozmiaru hipokampa - części mózgu odpowiedzialnej za pamięć i uczenie się.

Okazało się, że osoby z niższym poziomem cukru we krwi częściej osiągały lepsze wyniki w testach pamięci. Było to wyraźnie widoczne chociażby w badaniu polegającym na przypomnieniu sobie 15 słów po 30 minutach od ich usłyszenia - im wyższe stężenie glukozy mieli uczestnicy, tym mniej wyrazów byli w stanie odtworzyć z pamięci. Jednocześnie zauważono, że osoby te miały również mniejszy hipokamp.

„Wyniki te sugerują, że nawet wśród osób zdrowych, u których poziom glukozy mieści się w normie, obniżenie stężenia cukru we krwi może być potencjalnie skuteczną metodą zapobiegania problemom z pamięcią i pogorszeniu funkcji poznawczych związanych z wiekiem - mówi autorka badania dr Agnes Flöel. - Kolejnym krokiem powinno być sprawdzenie, czy strategie oparte na obniżeniu dziennego spożycia kalorii i zwiększeniu aktywności fizycznej dadzą oczekiwane rezultaty”.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/19881.html>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy