

[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](#)

Interwencje żywieniowe mogą poprawić sprawność pamięci



Suplementy diety opracowane do walki z chorobami związanymi z wiekiem, takimi jak choroba Alzheimera, mogą istotnie poprawić jakość życia milionów Europejczyków.

Suplementy diety mogą odegrać kluczową rolę w utrzymaniu starzejącej się populacji Europy w dobrym zdrowiu – jak pokazują wyniki badań dofinansowanych ze środków UE. Partnerzy projektu LIPIDIDIET, nad którym prace zakończyły się w marcu 2015 r., wykazali że kobiety podatne na chorobę Alzheimera (tj. mające wariant genu powiązany z chorobą) gwałtowniej tracą po 70 roku życia wagę, niezależnie od tego czy rozwinie się u nich demencja czy nie. Wyniki projektu, opublikowane niedawno w internetowym czasopiśmie »Journal of Alzheimer’s Disease«, sugerują, że istnieje znaczny i niewykorzystany potencjał rynkowy w sektorze żywienia i suplementów.

Ustalenia, które wspierają pogląd, że zmiana wagi ciała może wspomagać diagnostykę choroby Alzheimera i zarządzanie nią, zmobilizowały naukowców do opracowania suplementów i wskazania wytycznych żywieniowych, które mogą pomóc w powstrzymaniu dalszego postępu choroby.

W ramach badań z udziałem chorych cierpiących na łagodne zaburzenie funkcji poznawczych przetestowano mieszankę składników zawierającą kwasy tłuszczowe omega-3, które występują w oleju z ryb, jako sposób na spowolnienie postępu demencji. Elementem wyróżniającym te badania na tle wcześniejszych są chorzy z niewielką utratą pamięci, u których nie rozwinęła się jeszcze demencja będąca następstwem choroby Alzheimera, a także dłuższy okres przyjmowania suplementów. Wyniki sugerują, że wczesna interwencja żywieniowa może znacząco poprawić sprawność pamięci.

Naukowcy od dawna wiedzą, że wysoki poziom cholesterolu w wieku średnim znacząco podwyższa ryzyko rozwoju demencji 30 lat później. Cholesterol pobudza wytwarzanie tak zwanych peptydów beta-amyloidowych, które są głównym składnikiem płytek amyloidowych gromadzących się w mózgu osoby cierpiącej na chorobę Alzheimera. Jednak, jak do tej pory, nie było jasne, czy zmiana diety może zapobiec demencji.

W toku badań ustalono także, że osoby, których dieta obfitowała w owoce i warzywa, błonnik, ryby oraz kwasy nienasycone, spożywające kawę i alkohol w umiarkowanych ilościach oraz mniej mięsa, kwasów nasyconych i artykułów spożywczych o wysokiej zawartości soli i węglowodanów (np. cukier, bezalkoholowe napoje słodzone i słodyczne) były mniej zagrożone rozwojem demencji i choroby Alzheimera. Modele żywienia zdefiniowane w ramach badań są podobne do ogólnych modeli zdrowego odżywiania, zalecanych przez National Nutrition Council w Finlandii czy Światową Organizację Zdrowia (WHO).

Rezultaty badań obserwacyjnych prowadzonych w ramach projektu LIPIDIDIET pokazały też, że witaminy B12, E i D mają swój udział w ochronie przed demencją, zaburzeniem funkcji poznawczych

i powiązаныmi zmianami w mózgu. Podczas gdy zdrowe osoby, będące na zbilansowanej diecie, otrzymują wystarczającą dawkę witamin, wśród osób w starszym wieku czy schorowanych niedobory witaminowe mogą być powszechne.

Ważnym dorobkiem projektu LIPIDIDIET jest opracowanie indeksu zdrowej diety wraz z poradami żywieniowymi powiązаныmi z profilaktyką choroby Alzheimera i zaburzeń funkcji poznawczych. Indeks opiera się na danych z badań populacyjnych przeprowadzonych w Finlandii.

Więcej informacji:

[Witryna projektu LIPIDIDIET](#)

Źródło: www.cordis.europa.eu

<https://laboratoria.net/aktualnosci/24315.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