

### [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](#)

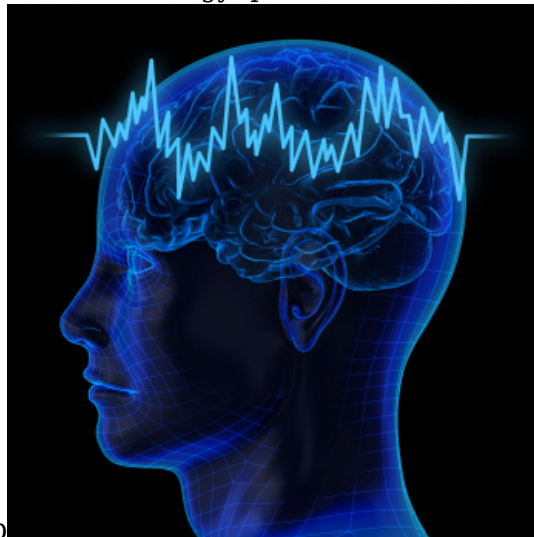
## Starzenie mózgu przyspiesza zła kondycja fizyczna

W średnim wieku należy szczególnie dbać o dobrą kondycję fizyczną, a to dlatego, że jej

## brak może zmniejszyć mózg dwadzieścia lat później.

Odkryliśmy bezpośrednią korelację między kiepską formą a objętością mózgu parę dekad później, co wskazuje na przyspieszone starzenie - tłumaczy dr Nicole Spartano ze Szkoły Medycznej Uniwersytetu Bostońskiego.

Autorzy artykułu opublikowanego na ramach Neurology, przebadali 1583 uczestników Framingham



Heart Study w średnim wieku 40 lat (bez chorób serca oraz demencji). Pacjenci przechodzili przez test na bieżni, gdzie kolejny miał miejsce po upływie 20 lat, wtedy wykonywano również magnetyczny rezonans mózgu. Wyniki zostały przeanalizowane dwukrotnie, w tym po wykluczeniu pacjentów, które zachorowały na serce albo zaczęły zażywać beta-adrenolityczne leki. Po takiej „segregacji” pozostało 1094 pacjentów.

Średnia wydolność wysiłkowa (pochłanianie tlenu na szczycie wysiłku,  $VO_2$  peak) pacjentów wynosiła 39 ml/kg/min. Wydolność fizyczną określano, na podstawie wyliczeń czasu w jakim pacjenci mogli ćwiczyć na bieżni zanim ich tętno osiągnęło dany poziom.

Efekty wykazały, że każdy spadek wyniku spiroergometrycznego testu wysiłkowego o 8 jednostek, przekładał się na dwa dodatkowe lata starzenia się mózgu. Kiedy wyeliminowano osoby zażywające beta-blokery i chore na serce, taki sam spadek wyniku oznaczał dodatkowy rok postarzenia się mózgu.

Ponadto specjaliści zauważyli, że pacjenci których tętno i ciśnienie rosło szybciej w czasie ćwiczeń, częściej mieli mniejszą objętość mózgu po upływie 20 lat.

Dr Spartano tłumaczy, że studium ma charakter obserwacyjny i póki co wskazuje na korelację, a nie na przyczynowo-skutkowy związek.

Źródło: [American Academy of Neurology](https://laboratoria.net/aktualnosci/24988.html)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/24988.html>



02-07-2026

## **Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej**

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

## **Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej**

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## **Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią**

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## **Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy**

## **bold elektryczny**

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## **Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne**

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## **Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego**

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## **Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii**

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## Przyjemnych snów życzy anesteziolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

**Informacje dnia:** [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

**Partnerzy**