

### [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>



12-05-2026

## **Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości**

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## **Jak rower zmienił świat**

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

### **Partnerzy**