

[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](#)

Ćwiczenia mogą o 10 lat spowolnić starzenie mózgu



Mózg seniorów, którzy regularnie wykonują ćwiczenia o umiarkowanej lub dużej intensywności, jest o 10 lat młodszy niż u ich rówieśników ćwiczących mało lub wcale - wykazało badanie opublikowane na łamach pisma „Neurology”.

Zdaniem autorów pracy sugeruje to, że regularna intensywna aktywność fizyczna może pomóc zredukować obciążenie dla zdrowia publicznego związane z leczeniem demencji. „Co ważne, jest to sposób tani i nie wchodzi w interakcje z lekami zażywanymi przez seniorów” - skomentował współautor pracy dr Clinton B. Wright z University of Miami na Florydzie.

Jak dodał, jest to o tyle istotne, że liczba mieszkańców USA, którzy ukończyli 65 lat, wciąż rośnie, co oznacza, że problem demencji i zaburzeń poznawczych będzie również narastał.

Zespół dr. Wrighta przeanalizował dane na temat częstości oraz intensywności ćwiczeń wśród 876 uczestników Northern Manhattan Study. Po około siedmiu latach wszyscy przeszli pierwszy test na zdolności pamięciowe i sprawność myślenia (np. zapamiętywanie listy słów). Wykonano im również rezonans magnetyczny (MRI) mózgu. Po kolejnych pięciu latach testy oceniające zdolności poznawcze powtórzono.

90 proc. badanej grupy ćwiczyło mało (np. jogę) lub wcale. Pozostałe 10 proc. regularnie brało udział w aktywnościach fizycznych o umiarkowanym lub dużym natężeniu (jak bieganie, aerobik).

Analiza przeprowadzona wyłącznie w grupie niemającej wyjściowo problemów z pamięcią i innymi zdolnościami poznawczymi wykazała, że u osób, które ćwiczyły mało lub wcale, pogarszały się one znacznie szybciej w okresie pięciu lat niż u osób ćwiczących intensywniej. Naukowcy ocenili, że mózgi osób z grupy mało ćwiczącej lub niećwiczącej były średnio o 10 lat starsze niż osób bardzo aktywnych. W analizie uwzględniono znane czynniki wpływające na zdrowie mózgu, takie jak palenie papierosów, picie alkoholu w nadmiarze, występowanie nadciśnienia tętniczego oraz wskaźnik masy ciała (BMI).

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/25182.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