

## [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 zażywanyymi 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](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

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



27-04-2026

## **Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą**

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

## **Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru**

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

## **Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia**

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

## **Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków**

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

## **Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma**

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

## **Mity na temat epilepsji**

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.

**Informacje dnia:** [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#)

**Partnerzy**