

## [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](#)

## Korzystanie z sauny zmniejsza ryzyko demencji

**Częste zażywanie kąpieli w saunie może zmniejszać u mężczyzn ryzyko demencji - wynika z badania przeprowadzonego na University of Eastern Finland.**

W trakcie 20-letnich fińskich badań okazało się, że w przypadku mężczyzn korzystanie z sauny 4-7 razy w tygodniu o 66 proc. zmniejszało prawdopodobieństwo zapadnięcia na demencję,

w porównaniu z mężczyznami, którzy saunę odwiedzali raz w tygodniu. Związek między kąpielami w saunie a demencją nie był wcześniej badany.

Wpływ sauny na ryzyko zachorowania na alzheimera czy inne formy demencji analizowano na podstawie badania Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study (KIHD), obejmującego ponad 2 tys. mężczyzn w średnim wieku, zamieszkujących wschodnią Finlandię. W oparciu o ich zwyczaje, podzielono uczestników na trzy grupy: osoby korzystające z sauny raz w tygodniu; 2-3 razy w tygodniu i 4-7 razy w tygodniu.

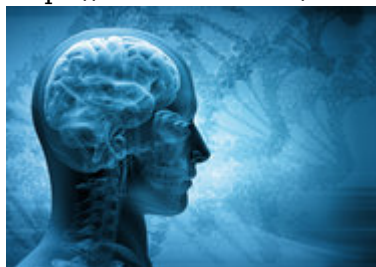
Im częstsze wizyty w saunie, tym niższe było ryzyko demencji. Wśród mężczyzn odwiedzających to miejsce najczęściej (4-7 razy w tyg.), prawdopodobieństwo zapadnięcia na jakąkolwiek formę demencji było o 66 proc. niższe, a na chorobę Alzheimera - o 65 proc. niższe, w porównaniu z panami bywającymi w saunie raz w tygodniu.

Poprzednie wnioski z KIHD pokazały, że częste korzystanie z sauny zmniejsza znacząco ryzyko nagłej śmierci sercowej, zgonu z powodu choroby wieńcowej i innych chorób serca, a także z innych przyczyn.

Prof. Jari Laukkanen, lider badania, uważa, że sauna może chronić zarówno serce, jak i pamięć, dzięki podobnym, wciąż słabo poznanym mechanizmom. "Niemniej jednak wiadomo, że stan układu krążenia wpływa również na funkcjonowanie mózgu. Dobre samopoczucie i stan relaksacji doświadczany podczas kąpieli mogą także odgrywać rolę" - powiedział.

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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26548.html>



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.



13-04-2026

## **W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja**

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## [Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)  
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)  
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)  
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

## **Partnerzy**