

[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](#)

Rozwiązywanie krzyżówek odmładza mózg

Osoby po 50. roku życia, które regularnie rozwiązują krzyżówki, mają w późniejszym wieku mózgi funkcjonujące tak, jakby były o dziesięć lat młodsze - poinformowali brytyjscy naukowcy podczas Alzheimer's Association International Conference (AAIC) 2017, która odbyła się 16 lipca w Londynie.

Naukowcy z Uniwersytetu Exeter oraz Kings College London poddali analizie dane dotyczące ponad 17 tys. zdrowych osób po 50. roku życia. Uczestnicy wypełnili kwestionariusze dotyczące tego, jak często rozwiązywali krzyżówki i łamigłówki oraz przeszli testy sprawdzające funkcje poznawcze.

"Zaobserwowaliśmy bezpośredni związek pomiędzy częstotliwością rozwiązywania krzyżówek i łamigłówek a szybkością i dokładnością wykonywania dziewięciu zadań testujących funkcje poznawcze, takie jak koncentracja, rozumowanie czy pamięć" - mówi autor badań dr Keith Wesnes z Uniwersytetu Exeter.

Testy sprawdzające pamięć krótkotrwałą oraz rozumowanie wykazały, że mózgi osób, które rozwiązywały krzyżówki regularnie funkcjonowały tak, jakby były młodsze o około 10 lat.

"Wiemy, że wielu czynnikom ryzyka demencji można zapobiegać. Ważne jest zatem zidentyfikowanie tych czynników związanych z trybem życia, które naprawdę wspomagają utrzymywanie zdrowia mózgu" - dodaje dr Clive Ballard z Uniwersytetu Exeter.

Naukowcy zapowiadają, że kolejnym krokiem będzie zweryfikowanie tej zależności podczas badań klinicznych.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/27458.html>



14-11-2025

[Resort nauki zaproponował zmiany](#)

W rozporządzeniu ws. ewaluacji jakości działalności naukowej.



14-11-2025

[Skrecony magnes dla szybszej elektroniki](#)

Przełomu dokonał międzynarodowy zespół z udziałem dr inż. Kamila Kolincio.



14-11-2025

Dodatkowe 60 mln zł na aparaturę naukowo-badawczą

Powiedział w Studiu PAP wiceminister nauki prof. Marek Gzik.



14-11-2025

Jeden enzym może stać za alkoholizmem i uszkodzeniem wątroby

Zablokowanie jednego enzymu uwolniło myszy od uzależnienia.



14-11-2025

Zanieczyszczenie powietrza chłodziło Ziemię

Informuje pismo „Nature Communications”.



14-11-2025

[Nowa metoda ułatwia przetwarzanie CO2](#)

Wynalazek znacznie ułatwia odzyskiwanie i wykorzystywanie CO2.



14-11-2025

[Burze mają związek z astmą](#)

Informuje pismo „Annals of Allergy Asthma & Immunology”.



14-11-2025

[Medycyna kosmiczna przestaje być niszową dyscypliną](#)

Stopniowo staje się narzędziem do zrozumienia ludzkiego organizmu.

Informacje dnia: [Resort nauki zaproponował zmiany Skręcony magnes dla szybszej elektroniki](#) [Dodatkowe 60 mln zł na aparaturę naukowo-badawczą](#) [Jeden enzym może stać za alkoholizmem i uszkodzeniem wątroby](#) [Zanieczyszczenie powietrza chłodziło Ziemię](#) [Nowa metoda ułatwia przetwarzanie CO2](#) [Resort nauki zaproponował zmiany Skręcony magnes dla szybszej elektroniki](#) [Dodatkowe 60 mln zł na aparaturę naukowo-badawczą](#) [Jeden enzym może stać za alkoholizmem i uszkodzeniem wątroby](#) [Zanieczyszczenie powietrza chłodziło Ziemię](#) [Nowa metoda ułatwia przetwarzanie CO2](#) [Resort nauki zaproponował zmiany Skręcony magnes dla szybszej elektroniki](#) [Dodatkowe 60 mln zł na aparaturę naukowo-badawczą](#) [Jeden enzym może stać za alkoholizmem i](#)

[uszkodzeniem wątroby Zanieczyszczenie powietrza chłodziło Ziemię Nowa metoda ułatwia przetwarzanie CO2](#)

Partnerzy