

### [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](#)

## Dieta ma wpływ na procesy starzenia mózgu



**Zdrowa dieta, np. śródziemnomorska, spowalnia starzenie mózgu i obniża ryzyko rozwoju demencji - wynika z czterech badań, które zaprezentowano na Międzynarodowej Konferencji Stowarzyszenia Alzheimerowskiego (Alzheimer's Association), odbywającej się w Londynie.**

Zdaniem autorów tych prac potwierdzają one wcześniejsze obserwacje, że to, co jest dobre dla serca, jest również korzystne dla mózgu. Wiele wcześniejszych badań wykazało, że szczególnie korzystna dla zdrowia układu krążenia, ale też mózgu jest dieta śródziemnomorska, która jest uboga w mięso i nabiał, a bogata w świeże warzywa i owoce, ryby, oliwę z oliwek, orzechy, rośliny strączkowe i złożone węglowodany. Na przykład z pracy z 2015 r., która ukazała się na łamach pisma "Alzheimer's and Dementia", wynika, iż stosowanie zmodyfikowanej diety śródziemnomorskiej (określanej jako dieta MIND) wiąże się z obniżeniem ryzyka choroby Alzheimera.

Naukowcy pod kierunkiem dr Claire McEvo z University of California w San Francisco (USA) przeprowadzili swoje badanie w grupie blisko 6 tys. zdrowych seniorów (badanie Health and Retirement Study). Okazało się, że osoby, które w dobrym lub bardzo dobrym stopniu przestrzegały tradycyjnej diety śródziemnomorskiej lub diety MIND (kładzie m.in. większy nacisk na spożywanie zielonych warzyw liściastych), miały o 30-35 proc. niższe ryzyko uzyskania złych wyników w testach na pamięć oraz sprawne procesy myślowe, w porównaniu z osobami, które nie stosowały się do zasad tych diet. Seniorzy, którzy w umiarkowanym stopniu przestrzegali zdrowych zasad żywienia byli o 18 proc. mniej zagrożeni małą sprawnością poznawczą. W analizie uwzględniono różne czynniki demograficzne, społecznoekonomiczne, zdrowotne (np. otyłość i cukrzyca) oraz związane ze stylem życia (np. palenie papierosów i aktywność fizyczna).

W podobnym badaniu naukowcy z Karolinska Institutet w Sztokholmie w Szwecji wykazali, że zdrowa dla mózgu może być również dieta tzw. skandynawska (określana też jako północna lub nordycka). Do jej podstawowych składników zalicza się: ciemne pieczywo z pełnego ziarna, tłuste ryby morskie (dobre źródło kwasów tłuszczowych omega-3), rośliny strączkowe, oleje roślinne, warzywa nie bulwiaste i owoce (jabłka, gruszki). Ważny jest też sposób spożywania posiłków - powolny, bez rozpraszania się na inne czynności (np. oglądanie TV, praca przy komputerze). Dane do analizy zbierano przez 6 lat wśród 2 223 zdrowych osób w wieku 60 lat i starszych.

Analiza ujawniła, że nawet umiarkowane przestrzeganie zasad tej diety miało związek z lepszą sprawnością umysłową w odniesieniu do osób, które jadły mniej zdrowo, w tym więcej niezdrowych tłuszczów słodczy i żywności przetworzonej. Co ciekawe, dieta ta miała silniejszy związek z dobrze zachowanymi zdolnościami poznawczymi niż diety: śródziemnomorska, dieta MIND, dieta rejonu Morza Bałtyckiego czy dieta DASH, dla osób z nadciśnieniem tętniczym.

W trzecim badaniu, zespół z Columbia University w Nowym Jorku wykazała zależność między mniej zdrową dietą a nasileniem procesów zapalnych w organizmie oraz pogorszeniem tzw. funkcji wykonawczych, czyli tych procesów poznawczych, od których zależy m.in. podejmowanie decyzji, samokontrola zachowania czy elastyczność myślenia. Badaniem objęto 330 zdrowych starszych osób

(o średniej wieku 79 lat).

Okazało się, że osoby, których dieta zawierała większe ilości takich składników, jak cholesterol, beta-karoten czy luteina, a mniejsze ilości składników przeciwzapalnych, w tym kwasów tłuszczowych omega-3, kwasu foliowego, witamin z grupy B, witaminę D oraz E, miały we krwi więcej związków pobudzających stan zapalny, w tym interleukinę 6. czy białko C-reaktywne. W badaniu rezonansem magnetycznym (MRI) wykazano również, że ludzie, których dieta sprzyjała stanom zapalnym, mieli mniejszą objętość istoty szarej w mózgu oraz pogorszenie funkcji wykonawczych.

Zdaniem autorów tej pracy konieczne są dalsze badania w większych populacjach osób, które pozwolą zweryfikować wpływ różnych składników diety na procesy zapalne i zdrowie mózgu.

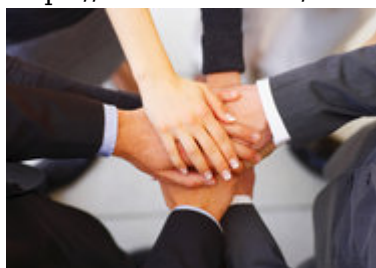
Czwarty zespół badaczy - naukowcy z Wake Forest School of Medicine in Winston-Salem (Północna Karolina, USA) - wykorzystał dane ponad 7 tys. kobiet o średniej wieku 71 lat. Były to uczestniczki długofalowego studium pt. Women's Health Initiative Memory Study. Zbierano informacje na temat elementów stylu życia pań, w tym stosowanej diety. W ciągu 10 lat obserwacji odnotowano 615 przypadków choroby Alzheimera, uważanej za najpoważniejszą postać demencji.

Naukowcy wykazali, że kobiety, które w największym stopniu stosowały się do zasad diety MIND miały o 34 proc. niższe ryzyko tego schorzenia niż panie, które najmniej jej przestrzegały.

"Lepsze zrozumienie tego, jak styl życia wpływa na zdrowie naszego mózgu jest istotne, gdyż może to dotyczyć czynników, które jesteśmy w stanie modyfikować, by wspierać zdrowe starzenie mózgu" - skomentował dr David Reynolds z brytyjskiej organizacji pozarządowej Alzheimer's Research UK. Dzięki takim prostym interwencjom można by było zmniejszyć liczbę osób, u których rozwinię się demencja w starszym wieku.

Jego zdaniem obserwacyjne badania, jak te przedstawione na konferencji w Londynie, mogą pomóc w identyfikacji czynników sprzyjających zdrowemu starzeniu się mózgu, nie są jednak w stanie definitywnie odpowiedzieć na pytanie, czy dana dieta może zapobiegać demencji. Specjalista przypomniał też, że na wystąpienie zaburzeń pamięci wpływa wiele złożonych czynników i schorzeń, które zależą od wieku, stylu życia i genów.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/27463.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**