

### [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 dobre na pamięć seniorów

Według nowych zaleceń American Academy of Neurology uprawianie sportu dwa razy w tygodniu to dobry sposób na zmniejszenie objawów łagodnych zaburzeń poznawczych. Problem ten dotyka niemałą część starszych osób, a wczesna interwencja może spowolnić jego postępy.

Łagodne zaburzenia poznawcze (mild cognitive impairment - MCI) to - jak wyjaśniają eksperci z American Academy of Neurology - zaburzenie, które stosunkowo często towarzyszy starzeniu. Cierpi z jego powodu 6 proc. osób w wieku od 60 do 69 lat i ponad 37 proc. osób w wieku powyżej 85 lat.

Choć powoduje ono kłopoty z pamięcią i myśleniem, różni się od demencji. Jego objawy są słabsze - osoby nim dotknięte mogą mieć problemy ze złożonymi zadaniami czy rozumieniem czytanych informacji. Demencja natomiast prowadzi do niezdolności radzenia sobie z codziennymi czynnościami, takimi jak ubieranie czy jedzenie.

W nowym, przeznaczonym dla lekarzy zaleceniu, opublikowanym na łamach pisma „Neurology”, eksperci rekomendują, aby lekarze zalecali regularne ćwiczenia, jeśli u kogoś zdiagnozują MCI. Według przeanalizowanych przez ekspertów badań, pamięć mogą poprawić dwie sesje ćwiczeń tygodniowo.

„To ćwiczenia mogą pomóc w poprawie pamięci na tym etapie, a jest to coś, co ludzie i tak robią i przynoszą one korzyści dla ogólnego stanu zdrowia” - mówi dr Ronald C. Petersen, główny autor publikacji.

„Ponieważ MCI może przerodzić się w demencję, jest szczególnie ważne, aby zostało szybko zdiagnozowane” - podkreśla ekspert.

Autorzy publikacji podają też, że istnieją słabe dowody na to, iż trening umysłowy może poprawiać pamięć i możliwości intelektualne. To także mogą zalecać lekarze.

Eksperci zwracają także uwagę, że nie ma obecnie zatwierdzonych przez FDA leków przeciwko MCI. Brakuje też badań, które pokazałyby pozytywne działanie zmiany diety.

W przypadku zaburzeń pamięci nawet łagodnych symptomów nie należy tymczasem bagatelizować. „Jeśli ty, lub ktoś inny zauważył u siebie problemy z zapamiętywaniem i skomplikowanymi zadaniami, powinieneś odwiedzić lekarza, poddać się badaniom i nie przyjmować, że to normalna część starzenia” - przestrzega dr Petersen.

„Czasami problemy z pamięcią to skutek uboczny działania leków, zaburzeń snu, depresji lub innych przyczyn, które mogą być leczone. Ważne jest, aby spotkać się z lekarzem i ustalić główną przyczynę. Szybkie działanie może zapobiec pogorszeniu problemom z pamięcią” - wyjaśnia neurolog.

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

<https://laboratoria.net/aktualnosc/28044.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**