

[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](#)

Pozytywne nastawienie chroni przed demencją



Poczucie własnej wartości oraz zadowolenie z życia chronią seniorów przed demencją. Nawet tych, którzy są genetycznie do niej predysponowani.

Kiedys starość kojarzyła się z mądrością, dziś w zależności od kraju i społeczności bywa postrzegana rozmaicie. Najnowsze badania zespołu prof. Bekki Levy z Yale School of Public Health dowodzą, że warto promować pozytywny obraz aktywnego szczęśliwego seniora, który uczy się nowych rzeczy i dobrze odnajduje się w zmieniającej rzeczywistości. Wiele wskazuje bowiem, że w kulturach, w których dominuje taki przekaz starsze osoby rzadziej chorują na demencję.

Prof. Levy jest autorką teorii, według której ludzie od najmłodszych lat przyswajają sobie obecne w danym społeczeństwie przekonania odnośnie atrybutów i zachowań określonego wieku, np.: przekonanie, że osoby starsze są niedołążne i nie mają na nic siły, albo że tylko chorują i narzekają. Przekonania te są wzmacniane w ciągu życia i ludzie wciąż się do nich odwołują. Sprawia to, że z czasem stają się one źródłem negatywnych myśli np.: związanych z wiarą we własne siły czy zdrowie.

Gen zwiększający ryzyko demencji

W swoich najnowszych badaniach opublikowanych na łamach „Plos ONE” prof. Levy oceniała, na ile nastawienie do życia danej osoby wpływa u niej na ryzyko zachorowania na demencję. W badaniach wzięło w udział 4765 osób powyżej 60 roku życia (średnia wynosiła 72 lata), wyjściowo bez śladów tej choroby. Część ochotników (26 proc.), jak wykazały badania genetyczne, była nosicielami specyficznego wariantu genu APOE, który znacznie zwiększa ryzyko zachorowania na demencję. Na początku badań wszyscy wypełniali specjalną ankietę związaną z oceną postaw wobec starzenia się. Zawierała ona m.in. następujące stwierdzenia „im jestem starszy, tym czuję się bardziej bezużyteczny”. Potencjalne odpowiedzi wahały się od „zdecydowanie się zgadzam”, do „zdecydowanie się nie zgadzam”. Losy tych ludzi uczeni śledzili przez kolejne 4 lata. Po tym okresie sprawdzili kto zachorował na demencję i czy da się ryzyko zachorowania wystąpienia tej choroby powiązać z określonymi poglądami badanych na życie i starość.

Analiza statystyczna zebranych w ten sposób danych ujawniła, że wśród osób, które miały pozytywne przekonania związane z wiekiem, ryzyko zachorowania na demencję było o 43,6 niższe niż w przypadku ludzi o złym nastawieniu. Co ciekawe, podobnie było w przypadku osób szczególnie zagrożonych tym schorzeniem, czyli posiadaczy odpowiedniego wariantu genu APOE. Tu pozytywne nastawienie zmniejszało ryzyko zachorowania o blisko 50 proc. Komentując te wyniki zespół prof. Levy stwierdził na łamach „Plos ONE”, że pozytywne nastawienie jest w stanie przewyżżyć nawet genetyczne uwarunkowanie, bo zarówno w przypadku nosicieli specyficznego wariantu genu APOE, jak i osób bez niego wyniki pozytywnego myślenia są takie same.

Gdy organy się kurczą, czyli co ma jeść senior

Według badaczy, odpowiednie nastawienie wpływa na działanie genów na poziomie procesów epigenetycznych, a więc takich zależnych od środowiska. W tym przypadku pozytywne myślenie zmniejsza poziom stresu, który wpływa na ekspresję genów. W zależności od ich aktywności, w organizmie może powstawać więcej białek powodujących choroby.

Ograniczenia badania

Eksperyment zespołu prof. Levy trwał dość krótko, nie wiadomo, czy w dalszej perspektywie otrzymane wartości były by takie same. Nie wiadomo również na ile pozytywne myślenie wpływa na postęp samej choroby, wtedy, kiedy jest ona już obecna. Niemniej jednak wszystko wskazuje na to, że programy przeciwdziałające agizmowi (dyskryminacji ze względu na wiek) i promujące aktywną oraz zdrową drugą połowę życia naprawdę mają sens, bo pozwalają dłużej się cieszyć sprawnym umysłem.

Anna Piotrowska (zdrowie.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28182.html>



23-06-2026

[Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

[Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#)

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad](#)

[terapię](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy