

[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](#)

Siedzenie jest szkodliwe dla naszego mózgu



Siedzący tryb życia wiąże się z przerzedzeniem w rejonach mózgu, które są kluczowe dla tworzenia pamięci - odkryli naukowcy z UCLA (Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles).

Praca na ten temat ukazała się w kwietniowym wydaniu pisma „PLOS ONE” (<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0195549>).

Jak przypominają autorzy badania, wiele wcześniejszych prac udowodniło, że typowo siedzący tryb życia, tak samo jak palenie papierosów, zwiększa ryzyko chorób serca, cukrzycy i przedwczesnego zgonu. Teraz naukowcy z UCLA postanowili sprawdzić, czy i w jaki sposób długie siedzenie wpływa na zdrowie mózgu, a szczególnie te jego regiony, które są krytyczne dla tworzenia pamięci.

Do badania zaproszono 35 osób w wieku od 45 do 75 lat. Pytano je o poziom aktywności fizycznej oraz średnią liczbę godzin spędzanych codziennie na siedzeniu (w minionym tygodniu).

Następnie każdemu uczestnikowi wykonano MRI mózgu. Jego celem była obserwacja płata skroniowego przyśrodkowego (MTL), czyli regionu mózgu zaangażowanego w tworzenie nowych wspomnień.

Okazało się, że siedzący tryb życia jest znaczącym predyktorem pocieniania MTL i że aktywność fizyczna, nawet intensywna, jest niewystarczająca, aby zrównoważyć szkodliwe skutki długotrwałego siedzenia.

„Badanie to nie dowodzi, że zbyt dużo siedzenia bezpośrednio powoduje pocienianie struktur mózgu, ale pokazuje, że istnieje związek między tymi dwoma faktami” - mówią autorzy pracy.

Jak dodają, kolejnym etapem ich eksperymentu będą dłuższe obserwacje uczestników, które pozwolą ustalić, w jaki sposób zachodzi korelacja między siedzeniem i przerzedzaniem się płata MTL oraz czy płeć, pochodzenie i waga odgrywają jakąś rolę w tym procesie.

„Pocienienie MTL może być prekursorem spadku zdolności poznawczych i otępienia u osób w średnim i starszym wieku. Ograniczenie godzin spędzanych na siedzeniu może być potencjalnie skutecznym środkiem poprawiającym zdrowie mózgu u osób zagrożonych chorobą Alzheimera” - podsumowują naukowcy.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/28348.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biołożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy