

[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](#)

Zdrowie mózgu zależy od naszych nóg

Zdrowie naszego układu nerwowego zależy od aktywności naszych nóg - informują naukowcy z Uniwersytetu Mediolańskiego, których wnioski opublikowano w piśmie "Frontiers in Neuroscience".

Osoby, które nie mogą chodzić z powodu choroby, ale także astronauta na długich misjach, nie tylko tracą masę mięśniową, ale także zmienia się bardzo wiele procesów biochemicznych na poziomie komórkowym, negatywnie wpływając na układ nerwowy - podkreśla autorka analizy dr Raffaella Adami.

Naukowcy badali myszy, które przez 28 dni mogły używać tylko kończyn przednich, przy czym ich codzienne czynności nie były ograniczone i nie przejawiały objawów stresu. Po upływie 28 dni naukowcy przyjrzeni się strefie przykomorowej w mózgu gryzoni. To obszar, który u wielu ssaków odpowiada za utrzymywanie zdrowia komórek nerwowych, oraz w którym z komórek macierzystych powstają nowe neurony.

Ograniczenie aktywności fizycznej myszy spowodowało zmniejszenie liczby komórek macierzystych w tym obszarze o 70 proc. w porównaniu z grupą kontrolną, która mogła używać kończyn tylnych. Co więcej, zarówno neurony, jak i oligodendrocyty (komórki gleju tworzące osłonki mielinowe chroniące neurony) nie były w stanie osiągnąć pełnej dojrzałości.

Wskazuje to, że ćwiczenia powodujące pracę mięśni nóg sprawiają, że do mózgu wysyłane są sygnały niezbędne do produkcji zdrowych komórek nerwowych.

Badając komórki nerwowe w laboratorium, naukowcy zaobserwowali, że brak ruchu powodował zmniejszenie dotlenienia organizmu oraz wpływał na aktywność dwóch genów, z których jeden, CDK5Rap1, ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania mitochondriów.

Wyniki tych badań mogą pomóc lepiej zrozumieć nie tylko negatywny wpływ siedzącego trybu życia na mózg, a także problemy występujące u osób cierpiących na takie choroby jak stwardnienie rozsiane, rdzeniowy zanik mięśni czy stwardnienie zanikowe boczne.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/28454.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