

[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](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

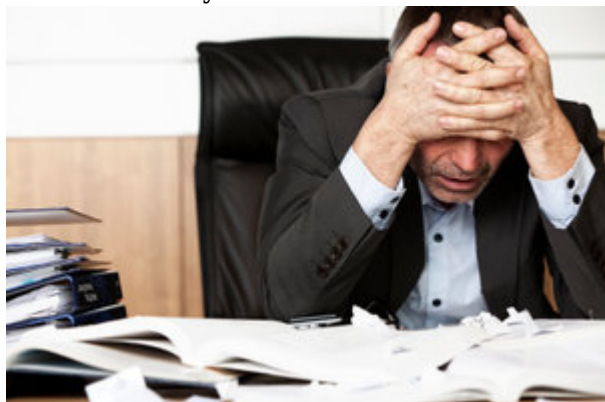
- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Stres pogarsza pamięć i zmniejsza mózg

Stres może być przyczyną zaburzeń pamięci oraz zaniku mózgu u osób w średnim wieku, nim jeszcze pojawią się objawy choroby Alzheimera lub innego rodzaju demencji - informuje pismo "Neurology".

Badania przeprowadzili naukowcy z University of Texas Health Science Center w San Antonio, Harvard Medical School, National Heart, Lung, and Blood Institute, Boston University School of Medicine, University of California w Sacramento oraz UT Health San Antonio. Objęły 2 231 uczestników eksperymentu Framingham Heart Study. Naukowcy oznaczali u nich poranny (pomiędzy godziną 7:30 a 9:00) poziom kortyzolu - hormonu związanego ze stresem. U 2018 uczestników wykonano badanie rezonansem magnetycznym (MRI), aby zmierzyć objętość mózgu.



Jak się okazało, dorośli w wieku 40-50 lat (w wielu średnio 48,5 lat) z wysokim poziomem kortyzolu we krwi gorzej wykonywali zadania związane z pamięcią i procesami poznawczymi, niż ich rówieśnicy ze średnimi poziomami kortyzolu. Wyższy poziom kortyzolu we krwi był również związany z mniejszą objętością mózgu. U badanych nie występowały objawy demencji czy choroby Alzheimera. Wzięto pod uwagę czynniki takie jak płeć, wiek, palenie czy indeks masy ciała.

Związek pomiędzy stresem (coraz bardziej obecnym we współczesnym życiu) a pogorszeniem zdolności poznawczych zaobserwowano już wcześniej podczas badań na zwierzętach. Kortyzol, którego poziom w osoczu krwi zmienia się w ciągu doby, ma związek ze stresem - jest hormonem walki i ucieczki. W razie jakiegokolwiek zagrożenia poziom kortyzolu we krwi rośnie.

Autorzy zalecają lekarzom, aby doradzali pacjentom z wyższymi poziomami kortyzolu jak zmniejszyć stres - na przykład dzięki odpowiedniej długości snu czy umiarkowanej aktywności fizycznej.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28752.html>



01-06-2026

Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy