

[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](#)

Życie z optymistą zmniejsza prawdopodobieństwo demencji

Optymistycznie nastawiony do życia partner może być czynnikiem zmniejszającym ryzyko demencji w jesieni życia - wynika z badań opublikowanych w „Journal od Personality”.

Naukowcy z Michigan State University przez osiem lat gromadzili dane na temat blisko 4,5 tys. heteroseksualnych małżeństw po 50. roku życia zarejestrowanych w Health and Retirement Study. Analiza wskazała na zależność pomiędzy spędzaniem życia z optymistami a zmniejszeniem prawdopodobieństwa rozwoju demencji, choroby Alzheimera i innych ubytków poznawczych. Badania wykazały także, że pary te pamiętają więcej szczegółów dotyczących wspólnych przeżyć.

„Zdrowy styl życia zmniejsza ryzyko demencji i choroby Alzheimera. Te wyniki wskazują, że osoby, które są w związkach z optymistami częściej utrzymują prawidłową masę ciała i są bardziej aktywne fizycznie. Optymiści wydają się dawać swoim partnerom dobry przykład i motywować do pozytywnych zmian zachowania. Gdy partner jest optymistą, jego spojrzenie na świat udziela się drugiej połowie, co sprzyja dłuższemu życiu i lepszej kondycji umysłowej” – zauważa dr William Chopik, współautor badań.

„Niektóre badania wskazują, że optymizm może być przekazywany w genach, jednak istnieją także wyniki wskazujące, że optymizmu można się nauczyć. Oczywiście przy odpowiednim zaangażowaniu w pracę nad sobą” – podsumowuje dr Chopik.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29437.html>



22-04-2026

[Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

[Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.

Informacje dnia: [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często](#)

[uspokaja Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#)

Partnerzy