

### [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](#)

## 10 głównych czynników ryzyka choroby Alzheimera

Nadwaga, nadciśnienie, niski poziom edukacji znalazły się na liście dziesięciu czynników sprzyjających chorobie Alzheimera. Międzynarodowy zespół naukowców opisał je po przeanalizowaniu prawie 400 badań.

Grupa ekspertów kierowana przez specjalistów z Chin, na łamach „Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry” przedstawiła listę 10 elementów stylu życia, stanu zdrowia oraz wydarzeń, które zwiększają ryzyko choroby Alzheimera.

Badacze wymieniają cukrzycę, niewłaściwy wskaźnik masy ciała, niski poziom wykształcenia, wysokie ciśnienie w średnim wieku, niskie ciśnienie, urazy głowy, wysoki poziom homocysteiny (jeden z aminokwasów), niską aktywność umysłową, stres i depresję.

„Zaburzenia takie jak choroba Alzheimera powodowane są przez złożoną mieszankę czynników, takich jak wiek, genetyka i styl życia. W 2017 roku przełomowy raport ukazał 9 modyfikowalnych czynników ryzyka demencji. Podobnie, jak w przypadku tamtego raportu, w tej pracy naukowcy przejrzyli wyniki ogromnej liczby badań” - podkreśla dr r Rosa Sancho, dyrektor ds. badań w Alzheimer’s Research UK.

„Co ciekawe, odkryli, że urazy głowy i wysoki poziom substancji o nazwie homocysteina wiążą się z ryzykiem rozwoju choroby Alzheimera. Identyfikacja czynników takich jak te, to ważny punkt wyjścia dla dalszych badań nad zmniejszeniem wpływu tych czynników i sposobami pomocy ludziom, aby mogli żyć dłużej bez demencji” - zwraca uwagę dr Sancho.

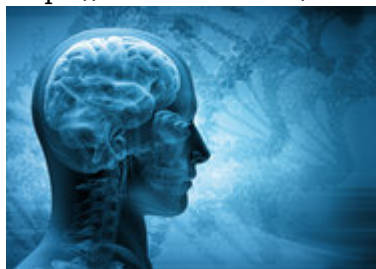
Autorzy nowego opracowania przeanalizowali 243 obserwacyjne badania prospektywne i 153 randomizowane, kontrolowane projekty badawcze.

Prace prowadzone przez Alzheimer’s Research UK pokazują, że aż jedna trzecia ludzi wierzy, iż ryzyko zachorowania można zmniejszyć.

W przypadku choroby Alzheimera w dużej mierze sprawdzą się więc typowe prozdrowotne zalecenia. Warto więc m.in. zadbać o zdrową dietę, fizyczną i umysłową aktywność, zrezygnować z palenia, nie nadużywać alkoholu, utrzymywać właściwy poziom cholesterolu i ciśnienia krwi.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29839.html>



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.



13-04-2026

## Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [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](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [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](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [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](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

**Partnerzy**