

### [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](#)

## **Aerobik spowalnia zwyrodnienia siatkówki**



**Aerobik o umiarkowanej intensywności pomaga zachować zdrowie komórek nerwowych w uszkodzonej siatkówce - przekonują naukowcy, których wnioski publikuje "Journal of Neuroscience". Ich zdaniem ćwiczenia mogą pomóc spowolnić rozwój m.in. zwyrodnienia plamki żółtej.**

Zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem jest jedną z najczęstszych przyczyn ślepoty u osób starszych. W wyniku tej choroby dochodzi do uszkodzenia centralnej części siatkówki, gdzie znajduje się najwięcej fotoreceptorów. W środku pola widzenia pojawia się wówczas ciemna plama.

Dr Machelie Pardue z Emory University w Atlancie obserwowała myszy, które przez dwa tygodnie przez godzinę dziennie biegały na bieżni przed i po ekspozycji na rażące światło powodujące degenerację siatkówki. Okazało się, że w porównaniu z niećwiczącą grupą kontrolną, biegające myszy utraciły o połowę mniej prawidłowo działających fotoreceptorów i komórek nerwowych siatkówki.

Komórki siatkówki u badanych myszy były bardziej czułe na światło i wydzielały więcej białka BDNF (neurotropowy czynnik pochodzenia mózgowego), warunkującego ich prawidłowe działanie. Gdy u biegających myszy zablokowano receptory białka BDNF, siatkówka ulegała degeneracji w takim samym stopniu, jak w grupie kontrolnej.

REKLAMA

Zdaniem dr Pardue, dalsze badania mogą pomóc w przyszłości opracować "skrojone na miarę" programy ćwiczeń, które wspomagałyby leczenie chorób degeneracyjnych oka.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/20672.html>



02-07-2026

**[Nośniki eków po 14 miesiącach na](#)**

## Międzynarodowej Stacji Kosmicznej

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

## Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## Przyjemnych snów życzy anesteziolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

**Informacje dnia:** [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

**Partnerzy**