

[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](#)

Zdrowy układ krążenia to zdrowy mózg



Uprawiane w młodym wieku ćwiczenia aerobowe jak bieganie, pływanie czy jazda na rowerze poprawiają stan mózgu w średnim wieku - informuje pismo „Neurology”.

Naukowcy z University of Minnesota w Minneapolis zbadali niemal 3000 zdrowych osób, których średnia wieku wynosiła 25 lat. Sprawność ich układu krążenia - zdolność pochłaniania tlenu oraz transportowania go do mięśni - została zbadana na ruchomej bieżni w pierwszym roku badań.

Badani mieli biec tak długo, aż nie będą mogli złapać tchu. Test powtórzono w 20 lat później. W 25 lat po rozpoczęciu badań przeprowadzone zostały również testy sprawności umysłowej, weryfikujące pamięć i sprawność myślenia.

Jak się okazało osoby, które za młodu były w stanie dłużej biegać, lepiej wypadły 25 lat później w testach sprawności umysłowej; nawet gdy brano pod uwagę takie czynniki jak: palenie, cukrzyca czy podwyższony poziom cholesterolu. Zaś osoby, których wyniki w pierwszym teście na bieżni i 20 lat później były podobne, okazały się później sprawniejsze umysłowo od tych, których wyniki w kolejnych testach na bieżni znacznie się różniły.

Zdaniem komentujących badania specjalistów to kolejny dowód, że zdrowe serce korzystnie wpływa na kondycję mózgu, a ćwiczenia poprawiające sprawność serca w młodości – jak bieganie, pływanie czy jazda na rowerze - procentują w późniejszym życiu.

Źródło: www.nauka.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21136.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](#) [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