

[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>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy