

[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](#)

Zdrowy styl życia wspiera mózg seniorów

Sprzyjające zdrowiu nawyki pomagają utrzymać w dobrej kondycji zdolności poznawcze na starość, niezależnie od wariantu genu zwiększającego ryzyko demencji. To wynik analizy danych odnośnie dużej grupy osób w wieku 80 lat i więcej.

Jak twierdzą naukowcy z chińsko-amerykańskiego Duke Kunshan University na łamach magazynu „PLOS Medicine”, o zdrowy styl życia warto dbać do późnych lat, nawet jeśli geny mogą powodować pewne obciążenia.

Badacze przyjrzeni się relacjom między nawykami, stanem mózgu oraz wariantami genu o nazwie APOE. Gen ten występuje w różnych formach i osoby z wariantem APOE ε4 mają większe ryzyko ubytków zdolności poznawczych i rozwoju choroby Alzheimera. Wcześniejsze badania wskazywały jednocześnie na związek takich problemów z paleniem, brakiem ruchu, czy złą dietą.

Naukowcy przeanalizowali dane na temat ponad 6 tys. seniorów w wieku od 80 lat, którzy uczestniczyli w projekcie Chinese Longitudinal Healthy Longevity Survey. Oprócz genetyki i stylu życia uwzględnili także czynniki społeczno-demograficzne i inne parametry, które mogły wpłynąć na intelektualne możliwości ochotników.

Analiza pokazała po pierwsze, że zdrowy styl życia i umiarkowanie zdrowy styl zmniejszają ryzyko problemów z mózgiem na starość odpowiednio o 55 i 28 proc. Jednocześnie osoby z wariantem APOE ε4 były o 17 proc. bardziej zagrożone zaburzeniami, niż pozostałe. Mimo to wpływ korzystnych dla zdrowia nawyków pozytywnie działał także na uczestników ze sprzyjającym demencji wariantem APOE ε4.

Choć potrzebne będą dalsze badania sprawdzające wyniki w innych populacjach, naukowcy podkreślają, że według uzyskanych rezultatów, z pomocą zdrowych nawyków można zmniejszyć ryzyko kłopotów z intelektem nawet przy niekorzystnej genetyce.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30602.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

[Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

[Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczzerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy