

[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](#)

Picie kawy może obniżyć ryzyko choroby Alzheimera

Długoletnie badanie wykazało, że picie większych ilości kawy może zmniejszać ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera - informuje pismo „Frontiers in Aging Neuroscience“.

W ramach australijskiego badania Australian Imaging, Biomarkers and Lifestyle Study of aging zespół dr Samantha Gardener z Edith Cowan University (ECU) zbadał, czy w ciągu dekady spożycie kawy wpłynęło na tempo spadku funkcji poznawczych u ponad 200 Australijczyków. Uzyskane wyniki wykazały związek pomiędzy kawą a kilkoma ważnymi markerami związanymi z chorobą Alzheimera.

„Stwierdziliśmy, że uczestnicy bez zaburzeń pamięci i spożywający więcej kawy na początku badania mieli mniejsze ryzyko przejścia do łagodnych zaburzeń poznawczych – które często poprzedzają chorobę Alzheimera – lub rozwoju choroby Alzheimera w trakcie badania” – powiedziała dr Gardener.

Picie większej ilości kawy dało pozytywne rezultaty w szczególności w przypadku funkcji wykonawczych, które obejmują planowanie, samokontrolę i uwagę. Wydawało się również, że wyższe spożycie kawy ma związek ze spowolnieniem akumulacji w mózgu amyloidu, kluczowego białka dla rozwoju choroby Alzheimera.

Jak zaznaczyła dr Gardener, chociaż potrzebne są dalsze badania, już obecne wyniki wskazują, że picie kawy może być łatwym sposobem na opóźnienie wystąpienia choroby Alzheimera. "To prosta rzecz, którą ludzie mogą zmienić – powiedziała. - Może to być szczególnie przydatne dla osób zagrożonych pogorszeniem funkcji poznawczych, ale u których nie wystąpiły żadne objawy. Możemy być w stanie opracować jasne wytyczne, których ludzie będą mogli przestrzegać w średnim wieku i miejmy nadzieję, że wtedy przyniesie to trwały efekt”.

„Jeśli przeciętna filiżanka kawy robionej w domu to 240 g, zwiększenie do dwóch filiżanek kawy dziennie może potencjalnie obniżyć spadek funkcji poznawczych o 8 proc. po 18 miesiącach – zaznaczyła dr Gardener. - Można również zaobserwować 5 proc. spadek akumulacji amyloidu w mózgu w tym samym okresie. (...) Musimy ocenić, czy pewnego dnia spożycie kawy może być zalecane jako czynnik stylu życia mający na celu opóźnienie wystąpienia choroby Alzheimera” – wskazała badaczka.

W chorobie Alzheimera poszczególne grudki amyloidu tworzą blaszki, które są toksyczne dla mózgu.

W badaniu nie udało się odróżnić kawy bezkofeinowej od kofeinowej, ani korzyści i konsekwencji jej przygotowania (metoda parzenia, obecność mleka i/lub cukru itp.).

Naukowcy nie ustalili jeszcze dokładnie, które składniki kawy stoją za jej - jak się wydaje - pozytywnym wpływem na zdrowie mózgu. Wstępne badania wskazują, że kofeina może nie być jedynym czynnikiem potencjalnie opóźniającym chorobę Alzheimera.

Kofeina będąca produktem ubocznym wytwarzania kawy bezkofeinowej okazała się równie skuteczna w częściowym zapobieganiu zaburzeniom pamięci u myszy, jednak inne składniki kawy, takie jak kafestol, kahweol i eikozanoilo-5-hydroksytryptamid, również wpływają na ryzyko upośledzenia funkcji poznawczych u zwierząt.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30970.html>



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 anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

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

Partnerzy