

### [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.

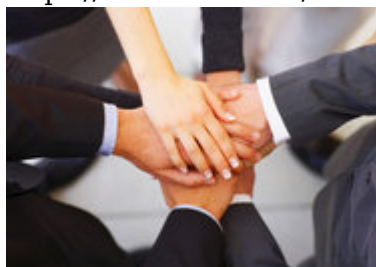
W badaniu nie udało się odróżnić kawy bezkofeinowej od kofeinowej, ani korzyści i konsekwencji jej przygotowania (metoda parzenia, obecność mleka i/lub cukru itp.).

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>



12-05-2026

## Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

### **Partnerzy**