

[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](#)

Seniorzy w dobrej formie mają sprawniejsze mózgi

Osoby w wieku od siedemdziesięciu do osiemdziesięciu lat, które trenują, aby poprawić swoją sprawność fizyczną lepiej radzą sobie z zadaniami poznawczymi i rzadziej cierpią na

zaburzenia poznawcze - informuje pismo "Sports Medicine".

„Nasze odkrycia sugerują, że bycie wysportowanym może chronić przed łagodnymi zaburzeniami funkcji poznawczych u osób starszych” - wyjaśniła Ekaterina Zotcheva, która obroniła pracę doktorską na temat ćwiczeń i zdrowia mózgu na Norweskim Uniwersytecie Nauki i Technologii (NTNU). Dzień przed obroną ostatnie badanie dotyczące jej stopnia doktora zostało opublikowane w cenionym czasopiśmie Sports Medicine.

Jej praca to jeden z trzech ostatnich artykułów naukowych z NTNU, które pokazują, jak ważne dla mózgu jest utrzymywanie dobrej kondycji fizycznej wraz z wiekiem. Wszystkie trzy prace opierają się na danych z badania Generation 100 przeprowadzonego przez Cardiac Exercise Research Group.

„Badanie Generation 100 trwa już prawie dziesięć lat. Po tym, jak uczestnicy badania ćwiczyli przez pięć lat, przetestowaliśmy funkcje poznawcze prawie 1000 z nich - mówiła Zotcheva. - Mężczyźni i kobiety, którzy zachowali lub poprawili swoją sprawność fizyczną podczas badania, mieli mózgi zdrowsze niż ci, których sprawność spadła w ciągu pięciu lat”.

Test poznawczy, który wykonywali uczestnicy, jest tym samym, który często używany jest do sprawdzenia, czy ludzie są zagrożeni rozwojem demencji. Ocenia pamięć krótkotrwałą, funkcję wykonawczą oraz zdolność orientacji w czasie i przestrzeni. Punktacja poniżej pewnej liczby wskazuje na ryzyko łagodnego upośledzenia funkcji poznawczych.

„Wiemy, że łagodne upośledzenie funkcji poznawczych może u niektórych osób prowadzić do demencji. Im większy wzrost poziomu sprawności uczestnika w ciągu pięciu lat badania, tym mniejsze prawdopodobieństwo rozwoju łagodnego upośledzenia funkcji poznawczych” - zaznaczyła Zotcheva.

„Uczestnicy, którzy byli w dobrej formie, zarówno na początku badania, jak i później, mieli szybszy czas reakcji. Ci, którzy poprawili swój poziom sprawności, zyskali nieco lepszą pamięć roboczą” - mówi profesor NTNU Asta Håberg.

Zdolność do rozwiązywania problemów poznawczych została przetestowana przy użyciu internetowej platformy Memoro, którą Håberg opracowała we współpracy z neuropsychologiem Torem Ivarem Hansenem.

Håberg była zaangażowana w prace nad wszystkimi trzema ostatnimi artykułami badawczymi. W trzecim badaniu naukowcy wykonali skany MRI mózgów uczestników, aby zobaczyć, jak zmieniała się objętość mózgu i grubość kory mózgowej w trakcie badania. Tutaj też najlepiej wypadli najbardziej sprawni fizycznie uczestnicy.

„Ci, którzy byli w dobrej formie na początku badania, mieli grubszą korę mózgową po roku, trzech i pięciu latach w porównaniu z tymi, którzy mieli niższy maksymalny pobór tlenu. Ale nie znaleźliśmy żadnego wpływu zwiększenia sprawności podczas badania” - wskazała Håberg.

Kora mózgową jest najbardziej zewnętrzną warstwą mózgu i ma duże znaczenie dla funkcji takich jak uwaga, zdolność dokonywania wyborów, pamięć robocza, abstrakcyjne myślenie i zapamiętywanie. Ta część mózgu staje się cieńsza z wiekiem, a zmniejszenie grubości kory mózgowej w różnych obszarach jest związane z różnymi typami demencji, takimi jak choroba Alzheimera i demencja czołowo-skroniowa.

Wszyscy 70-77-latkowie z Trondheim zostali zaproszeni do badania Generation 100 w 2012 roku. Ci, którzy wyrazili zgodę na udział, zostali losowo przypisani do wykonywania przez pięć lat różnego

rodzaju ćwiczeń. Jedna grupa wykonywała głównie ćwiczenia interwałowe o wysokiej intensywności, druga - głównie chodziła na spacer lub wykonywała inne ćwiczenia o umiarkowanej intensywności, a ostatnia starała się postępować zgodnie z zaleceniami, aby być aktywnym fizycznie przez co najmniej 150 minut w każdym tygodniu.

Badacze ściśle obserwowali pierwsze dwie grupy i co tydzień oferowano im dwie zorganizowane sesje szkoleniowe.

„Nasze wyniki pokazują, że zorganizowany trening mógł zapewnić starszym mężczyznom (ale nie starszym kobietom) lepsze funkcje poznawcze i zmniejszyć prawdopodobieństwo łagodnych zaburzeń poznawczych. Ale w sumie wydaje się, że najważniejsze jest to, że faktycznie trenujesz w sposób, który zwiększa sprawność, niezależnie od tego, czy otrzymasz zorganizowaną pomoc, aby być aktywnym fizycznie, czy nie” - zaznaczyła Zotcheva.

„W grupach, którym zapewniono intensywny trening i trening o umiarkowanej intensywności, stwierdziliśmy nieco większą utratę objętości w głębokich obszarach mózgu niż wśród tych, którzy trenowali sami. Ale musimy podkreślić, że wszyscy w badaniu Generation 100 - niezależnie od formy ćwiczeń, którą wykonywali - mieli mniejszą utratę tkanki mózgu, niż oczekiwano u osób w wieku 70 lat. Grupa, która trenowała samodzielnie miała najmniejsze ubytki w hipokampie i wzgórzu - mówi Håberg. - Grupy, które mogły uczestniczyć w zorganizowanych szkoleniach, nie radziły sobie lepiej niż grupa, która samodzielnie trenowała różne zadania, takie jak zapamiętywanie, gdzie znajduje się obiekt, zapamiętywanie słów, szybkie przetwarzanie informacji czy planowanie” - opisuje Håberg.

„Nadal warto zauważyć, że uczestnicy w wieku 70-77 lat mieli średnio te same zdolności poznawcze po pięciu latach, co na początku, i że w okresie badania poprawili się nawet w niektórych testach. Wyniki pokazują, że bycie w dobrej formie, jest ważne dla utrzymania dobrego funkcjonowania mózgu” - tłumaczy Håberg.

Efekt treningowy wydaje się więc największy dla osób, które w dobrej kondycji wchodzi w wiek emerytalny, a ćwiczenia poprawiające kondycję mogą przynieść dalsze korzyści.

„Kilka ścieżek może prowadzić do tego celu, a najważniejszym czynnikiem jest znalezienie aktywności, którą lubisz i którą możesz kontynuować w czasie. Aby utrzymać lub zwiększyć sprawność fizyczną, w każdym przypadku powinieneś regularnie ćwiczyć w sposób, który powoduje zadyszkę i pocenie się” - wskazała Zotcheva.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31120.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](#)

Partnerzy