

### [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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

## Osoby palące mają gorsze wyniki w testach na zdolności poznawcze

Im więcej palą osoby w wieku 60 lat i starsze, tym gorsze wyniki uzyskują w testach oceniających zdolności poznawcze - wynika z badania, które zostanie zaprezentowane na

## **Międzynarodowej Konferencji nt. Udaru Mózgu w Nowym Orleanie.**

Konferencja jest organizowana przez American Stroke Association (Amerykańskie Stowarzyszenie Udaru Mózgu).

Co ważne, badanie wykazało, że palenie ma związek z gorszymi wynikami w testach oceniających zdolności poznawcze niezależnie od współwystępujących chorób przewlekłych, znanych z negatywnego wpływu na sprawność umysłową, jak nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca typu 2.

„Osoba, która pali papierosy regularnie, a poza tym jest całkiem zdrowa – nie ma cukrzycy typu 2 czy nadciśnienia – wciąż jest narażona na to, że będzie mieć mniej sprawny mózg” – skomentował współautor badania Neal S. Parikh z Weill Cornell Medicine w Nowym Jorku.

Badaniem objęto 3244 osoby w wieku 60 lat i więcej, w większości rasy białej. Dane na ich temat pochodziły z bazy NHANES (studium National Health and Nutrition Examination Survey), prowadzonej przez amerykańskie Centra ds. Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) od wczesnych lat 60. XX wieku.

U 77 proc. uczestników badania stwierdzono nadciśnienie tętnicze, a cukrzyca typu 2 występowała u 24 proc. badanych. Do aktualnego palenia papierosów przyznało się 23 proc. grupy. We krwi badanych sprawdzano też poziom metabolitu nikotyny o nazwie kotynina (który utrzymuje się dłużej niż nikotyna).

Każda osoba przeszła testy wykorzystywane do oceny zdolności poznawczych, takie jak przypominanie sobie słów, płynność mowy, szybkość przetwarzania informacji, koncentracja uwagi oraz pamięć robocza (inaczej krótkotrwała).

Okazało się, że wyższy poziom kotyniny (który jest skutkiem palenia większej liczby papierosów) miał związek ze znacznie gorszymi wynikami w testach oceniających szybkość przetwarzania informacji, koncentrację uwagi i pamięć roboczą. Zależność ta utrzymywała się też u osób z cukrzycą typu 2 oraz nadciśnieniem, czyli schorzeniami, które mogą negatywnie wpływać na zdolności poznawcze.

Wysoki poziom kotyniny nie był jednak związany z istotnymi różnicami w wynikach testów oceniających płynność mowy czy ogólne zdolności pamięciowe.

Zdaniem Parikha, wyniki te sugerują, że palenie ma wystarczająco silny wpływ na zdrowie mózgu, niezależnie od występowania innych schorzeń, które typowo wiąże się z pogorszeniem zdolności poznawczych.

Naukowcy podkreślają, że rezultaty ich badania mogą skłonić pracowników medycznych do tego, by bardziej zachęcali pacjentów do rzucenia nałogu palenia, niezależnie od wieku. "Nasze wyniki rodzą również zagadnienie do przyszłych badań: Czy jeśli osoby z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi rzucą palenie, to postęp zaburzeń poznawczych zatrzyma się?" – podkreślił Parikh.

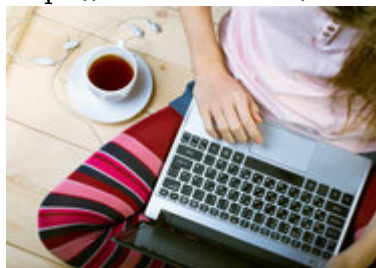
Komentująca badanie Rose Marie Robertson z American Heart Association (Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego) zaznaczyła, że ze względu na metodologię badanie nie dowodzi, iż palenie jest przyczyną pogorszenia zdolności poznawczych. Wskazuje jedynie, że między paleniem a spadkiem zdolności intelektualnych istnieje wyraźny związek.

"Badanie to wspiera stanowisko American Heart Association, że palenie stanowi duże zagrożenie dla zdrowia, że skuteczne poradnictwo i terapie pomocne w rzucaniu palenia powinny być dostępne dla wszystkich oraz że zaprzestanie palenia powinno być pilnym priorytetem dla palaczy w każdym

wieku. Nigdy nie jest za późno by rzucić” - podsumowała Robertson.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31137.html>



01-06-2026

## [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## [10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## **Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne**

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## **AGH uruchomiła laboratorium**

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## **UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki**

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## [W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## [3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

**Partnerzy**