

[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](#) [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](#)

Dieta śródziemnomorska nie ma dominującego wpływu na pamięć

Sama dieta śródziemnomorska może nie mieć wystarczająco silnego wpływu na pamięć i myślenie, jest prawdopodobnie tylko jednym z czynników wpływających na przebieg

funkcji poznawczych - ustalili szwedzcy naukowcy na podstawie badania, które trwało 20 lat.

Wyniki badania zostały opublikowane w czasopiśmie „Neurology”. Dieta śródziemnomorska polega na spożywaniu dużej ilości warzyw, owoców, roślin strączkowych, ryb i zdrowych tłuszczów, takich jak oliwa z oliwek, oraz unikaniu produktów mlecznych, mięsa i nasyconych kwasów tłuszczowych.

Wiele badań sugerowało do tej pory, że zdrowa dieta może zmniejszyć ryzyko demencji. Najnowsze badanie różni się od pozostałych skalą i długością trwania. Zostało przeprowadzone na grupie 28 tys. Szwedów, których średnia wieku na początku badania wynosiła 58 lat i nikt nie miał zdiagnozowanej demencji. Uczestnicy badania byli poddani szczegółowej obserwacji przez 20 kolejnych lat. Przez siedem dni w tygodniu wypełniali formularze żywieniowe i regularnie udzielali wywiadów przed ankieterami.

Po 20 latach okazało się, że u 1 943 osób, czyli 6,9 proc., zdiagnozowano otępienie, w tym chorobę Alzheimera i otępienie naczyniopochodne.

Naukowcy zbadali, w jakim stopniu diety uczestników były zgodne z konwencjonalnymi zaleceniami dietetycznymi i dietą śródziemnomorską.

Okazało się, że nie znaleźli związku między przestrzeganiem konwencjonalnej diety lub diety śródziemnomorskiej, a zmniejszonym ryzykiem demencji.

„Sama dieta może nie mieć wystarczająco silnego wpływu na pamięć i myślenie, ale jest prawdopodobnie tylko jednym z czynników wpływających na przebieg funkcji poznawczych. Strategie żywieniowe będą nadal potencjalnie potrzebne wraz z innymi środkami kontroli czynników ryzyka” - powiedział Nils Peters z Uniwersytetu w Bazylei.

Badanie zostało sfinansowane przez m. in. Swedish Research Council, fundację Knut and Alice Wallenberg, fundację Marianne and Marcus Wallenberg z Uniwersytetu Lund, Swedish Alzheimer Foundation, Swedish Brain Foundation.

W październikowym artykule Nature Medicine poinformowało, że naukowcy z University of Washington stworzyli wskaźnik oparty na gwiazdkach, który ocenia jakość dowodów naukowych. Najmniej gwiazdek dostały badania oceniające wpływ diety na zdrowie człowieka.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31547.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 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](#) [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