

[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](#)

Internet może zmniejszać ryzyko demencji

Jak wynika z badania, z udziałem prawie 20 tys. osób, regularne korzystanie z internetu może nawet o połowę zmniejszać zagrożenie demencją. Dzieje się tak niezależnie od wykształcenia, płci, czy pokolenia, z którego pochodzili badani.

W czasach, gdy coraz częściej mówi się o szkodliwym, głównie nadmiernym korzystaniu z globalnej sieci, okazuje się, że regularne korzystanie z sieci może mieć także korzystne działanie.

Wskazuje na to badanie opisane właśnie na łamach „Journal of the American Geriatrics Society”, w którym wzięło udział aż 18 tys. osób w wieku od 50 do 64,9 lat.

Uczestników naukowcy obserwowali średnio przez prawie 8 lat, maksymalnie przez nieco ponad 17 lat. W tym czasie ponad 4,5 proc. badanych zapadło na jakąś formę demencji.

Jak się przy tym okazało, regularne korzystanie z internetu zmniejszało zagrożenie o połowę, w porównaniu do okazjonalnego korzystania z sieci.

Nie miało przy tym znaczenie wykształcenie, ani rasa, płeć czy pokolenie, z którego pochodzili ochotnicy.

„Zaangażowanie w aktywności online może pomóc w utrzymaniu rezerwy poznawczej, która z kolei rekompensuje skutki starzenia się mózgu i zmniejsza ryzyko demencji” – mówi współautorka badania, dr Virginia W. Chang z New York University. Badacze zwracają jednak uwagę, że potrzebne są dalsze dowody na potencjalne negatywne skutki nadmiernego korzystania z internetu.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31831.html>



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

[W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

[Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej



13-04-2026

[Polacy współautorami pierwszej czterowymiarowej mapy](#)

Ułożenia DNA w jądrze komórkowym.

Informacje dnia: [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Partnerzy