

[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](#)

Multiwitamina poprawia pamięć osób starszych

Badanie z udziałem 3,5 tys. seniorów wskazało, że przyjmowanie suplementów multiwitaminowych spowalnia związane z wiekiem pogorszenie pamięci. To kolejny dowód

na to, że dieta ma kluczowe znaczenie dla mózgu.

Z wiekiem zaczyna zawodzić nie tylko ciało, ale także intelekt. Dobra wiadomość jest taka, że wiele zależy od samego zainteresowanego.

"Zachodzący w miarę starzenia się ubytek zdolności poznawczych to dla osób starszych poważny problem, lecz według naszego badania istnieje prosty i niedrogi sposób, który może spowolnić ubytki pamięci" - mówi prof. Adam M. Brickman z Columbia University.

Jak zwracają uwagę naukowcy, starsze osoby często zażywają witaminy lub inne suplementy diety w przekonaniu, że pomogą im one utrzymać ogólną kondycję zdrowotną. Jednak badania dotyczące poprawy pamięci i funkcji mózgu po zażyciu tych substancji dawały mieszane rezultaty, a przy tym przeprowadzono tylko niewiele dużych, odpowiednio kontrolowanych badań.

W projekcie opisanym na łamach "American Journal of Clinical Nutrition" (DOI: 10.1016/j.ajcnut.2023.05.011) wzięło udział ponad 3,5 tys. ochotników w wieku ponad 60 lat, z których połowa przez trzy lata, codziennie, przyjmowała suplement multiwitaminowy, a połowa - placebo.

Eksperyment stanowił część szerszego badania COcoa Supplement and Multivitamin Outcomes Study (COSMOS), kierowanego przez ekspertów z Brigham & Women's Hospital. Badania współfinansowała firma Mars Edge, która wchodzi w skład Mars, Incorporated, producenta żywności, m.in. słodczy.

Pod koniec pierwszego roku badacze zauważyli, że z przyjmowaniem suplementu wiązało się z poprawą pamięci, która utrzymywała się przez cały okres trwania projektu. Poprawa miała podobną skalę, jak typowe pogorszenie pamięci zachodzące w tym samym czasie.

Na suplementach szczególnie zyskiwały osoby z zaburzeniami sercowo-naczyniowymi.

Wyniki zgadzają się z rezultatami innej części projektu COSMOS. U uczestniczących w niej 2,2 tys. ochotników codzienne przyjmowanie multiwitamin poprawiło ogólną kondycję intelektualną, w tym zdolność do przypominania sobie informacji i koncentrację. Także w tym przypadku szczególnie korzystały osoby z kłopotami naczyniowymi.

"Niektóre dowody wskazują, że osoby z chorobami układu sercowo-naczyniowego mogą mieć niższe stężenie mikrośladków, co można skorygować dzięki suplementom. Jednak obecnie nie wiemy dokładnie, dlaczego efekt był silniejszy w tej grupie" - mówi prof. Brickman.

Naukowcy nie sprawdzali też, które składniki miały najważniejsze znaczenie. Wyniki podkreślają jednak znaczenie właściwej diety dla mózgu.

"Odkrycie, że codzienna suplementacja multiwitaminowa poprawiła pamięć w dwóch, oddzielnych badaniach dotyczących funkcji poznawczych, prowadzonych w ramach projektu COSMOS, jest niezwykle i sugeruje, że suplementacja multiwitaminowa może stanowić obiecujący, bezpieczny, dostępny i niedrogi sposób ochrony zdolności poznawczych wśród osób starszych" - mówi współautorka publikacji dr JoAnn Manson.

Badacze przypominają też jednocześnie, aby "nie przesadzać z poleganiem na suplementach". "Przyjmowanie jakichkolwiek suplementów nie powinno zastępować bardziej całościowego podejścia do pozyskiwania ważnych mikrośladków" - podkreśla dr Brickman. - "Choć multiwitaminy są ogólnie bezpieczne, zawsze należy skonsultować się z lekarzem przed ich przyjmowaniem".

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31854.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