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

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. słodyczy.

Pod koniec pierwszego roku badacze zauważyli, że z przyjmowaniem suplementu wiązało się z poprawą pamięci, która utrzymywała się przez cały okras 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 multiwitaminy 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 mikroskładników, 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 niezwykłe 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.

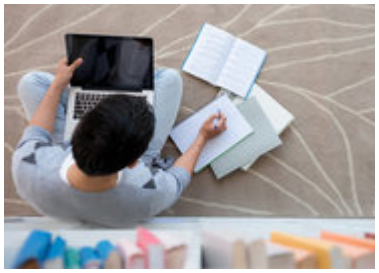
Badacze przypominają też jednocześnie, aby "nie przesadzać z poleganiem na suplementach". "Przyjmowanie jakichkolwiek suplementów nie powinno zastępować bardziej całościowego podejścia do pozyskiwania ważnych mikroskładników" – podkreśla dr Brickman. - "Choć multiwitaminy są ogólnie bezpieczne, zawsze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

Źródło: pap.pl
https://laboratoria.net/aktualnosci/31854.html

26-01-2026

Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy

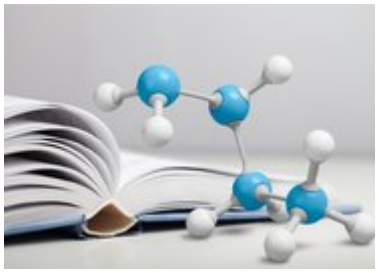
Do ustawy o szkolnictwie wyższym.



26-01-2026

Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka...

Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego



26-01-2026

Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych

Dwutlenek węgla i metan to duet, który najczęściej pojawia się w rozmowach o ociepleniu.

26-01-2026

Nie zmiana stanu skupienia śniegu

Ale dopływ masy zwiększa obciążenie dachu.

26-01-2026

Wodór z wody i światła

Pomysł fotokatalizatora, który wytwarza wodór bez chemicznych dodatków.

26-01-2026

Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką

Wynika z ogólnopolskiego badania.

26-01-2026

Dlaczego zniknęli Brajanowie i Dżesiki?

Imiona, moda i społeczne znaczenia wyborów rodziców

26-01-2026

Siedzący tryb życia nastolatków może pogarszać nastrój rodziców

Wykazało badanie kierowane przez naukowczynie z SWPS.

Informacje dnia: Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych Nie zmiana stanu skupienia śniegu Wodór z wody i światła Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych Nie zmiana stanu skupienia śniegu Wodór z wody i światła Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych Nie zmiana stanu skupienia śniegu Wodór z wody i światła Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką

Partnerzy