

[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](#)

Więcej ruchu w średnim wieku to mniejsze ryzyko alzheimera

Zwiększenie aktywności fizycznej w średnim wieku może chronić przed chorobą Alzheimera - informuje pismo „Alzheimer’s & Dementia”.

Szacuje się, że 13 proc. przypadków choroby Alzheimera na świecie można przypisać brakowi aktywności fizycznej. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca 150 do 300 minut umiarkowanej lub 75 do 150 minut intensywnej aktywności tygodniowo.

O ile wcześniejsze badania wykazały, że aktywność fizyczna może zmniejszać ryzyko choroby Alzheimera poprzez poprawę zdrowia sercowo-naczyniowego i psychicznego, ostatnie prace sugerują bezpośredni wpływ braku aktywności fizycznej na rozwój patologii mózgu związanej z tą chorobą.

Jak wynika z badań naukowców z Barcelona Institute for Global Health (ISGlobal) oraz Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC), wzrost aktywności fizycznej w wieku od 45 do 65 lat może pomóc w zapobieganiu chorobie Alzheimera, natomiast brak aktywności może być szkodliwy dla zdrowia mózgu (<https://doi.org/10.1002/alz.70007>). Spełnianie zaleceń WHO dotyczących aktywności fizycznej ma związek z niższym gromadzeniem się w mózgu beta-amyloidu, białka związanego z chorobą Alzheimera.

Badanie, prowadzone przez Eider Arenaza-Urquijo, badaczkę w ISGlobal, obejmowało 337 uczestników z kohorty ALFA+, będącej częścią badania ALFA (ALzheimer's and FAMILIES) w BBRC.

„Przeprowadziliśmy czteroletnią obserwację mieszkańców Katalonii w średnim wieku z rodzinną historią choroby Alzheimera” — wyjaśniła Muge Akinci, doktorantka w ISGlobal i BBRC (w czasie badania) i pierwsza autorka artykułu.

„Wykorzystaliśmy kwestionariusze aktywności fizycznej, aby ocenić zmiany aktywności w okresie czterech lat oraz testy neuroobrazowania, aby przeanalizować wpływ ćwiczeń na strukturę i funkcje mózgu” — dodała.

Uczestników sklasyfikowano jako przestrzegających (spełniających zalecenia WHO), nieprzestrzegających (podejmujących mniej aktywności fizycznej niż jest to zalecane) i prowadzących siedzący tryb życia (zero minut aktywności fizycznej tygodniowo).

Beta-amyloid (Aβ) to białko, które może upośledzać komunikację neuronalną, gdy gromadzi się w mózgu i jest uważane za pierwsze zdarzenie patologiczne w chorobie Alzheimera. Uczestnicy, którzy zwiększyli swoją aktywność fizyczną, aby osiągnąć zalecane przez WHO poziomy, wykazali mniejszą akumulację beta-amyloidu niż ci, którzy pozostali w pozycji siedzącej lub ograniczyli swoją aktywność fizyczną. Co więcej, efekt ten wydawał się zależny od "dawki"; im większy wzrost aktywności, tym większa redukcja obciążenia amyloidem.

Uczestnicy nieprowadzący siedzącego trybu życia wykazali również większą grubość kory mózgowej w obszarach mózgu związanych z chorobą Alzheimera. Grubość kory w okolicy skroniowej środkowej ma kluczowe znaczenie dla pamięci, więc jej ścięczenie lub zanik (utrata objętości) jest wczesnym objawem neurodegeneracji.

Nawet ci, którzy wykonywali mniej ćwiczeń fizycznych niż zalecano mieli większą grubość kory mózgowej niż osoby prowadzące siedzący tryb życia, co sugeruje, że każda ilość ćwiczeń, bez względu na to, jak minimalna, przynosi korzyści zdrowotne. Korzyści płynące z aktywności fizycznej wydają się być związane ze zwiększaniem aktywności w czasie, a nie z osiągnięciem określonego progu aktywności.

„Te wyniki potwierdzają znaczenie promowania aktywności fizycznej w średnim wieku jako strategii zdrowia publicznego w zapobieganiu chorobie Alzheimera” — podkreśliła biorąca udział w badaniu Eider Arenaza-Urquijo z ISGlobal. „Interwencje mające na celu promowanie zwiększonej aktywności fizycznej mogą być kluczowe dla zmniejszenia częstości występowania choroby w przyszłości” —

podsumowała.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32464.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biołożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy