

[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](#)

Kondycja starszych osób może się z czasem poprawiać

Wbrew powszechnej opinii kondycja starszych osób może się z czasem poprawiać, w czym kluczową rolę odgrywa ich nastawienie - informuje pismo „Geriatrics”.

Starzenie się w późniejszym wieku jest często przedstawiane jako stopniowy proces pogarszania się stanu fizycznego i poznawczego.

Dr Becca R. Levy, profesor nauk społecznych i behawioralnych w Yale School of Public Health (YSPH) analizowała obejmujące ponad dekadę dane z dużego, reprezentatywnego badania przeprowadzonego wśród starszych Amerykanów. Odkryła, że prawie połowa badanych osób (w wieku 65 lat i starszych) wykazała mierzalną poprawę funkcji poznawczych, fizycznych lub obu tych aspektów w miarę upływu czasu.

Poprawa ta nie ograniczała się do niewielkiej grupy wyjątkowych osób i, co istotne, była powiązana z ważnym, choć często pomijanym czynnikiem: tym, jak ludzie postrzegają samo starzenie się.

„Wiele osób utożsamia starzenie się z nieuniknioną i ciągłą utratą zdolności fizycznych i poznawczych – powiedziała dr Levy, międzynarodowa ekspertka w dziedzinie psychospołecznych uwarunkowań zdrowia osób starszych. - Odkryliśmy, że poprawa w późniejszym wieku nie jest rzadka, lecz powszechna i powinna zostać uwzględniona w naszym rozumieniu procesu starzenia się”.

W ramach [badania](#) naukowcy obserwowali ponad 11 000 uczestników obejmującego starszych Amerykanów długoterminowego badania Health and Retirement Study, finansowanego przez rząd federalny. Zespół badawczy śledził zmiany w zakresie funkcji poznawczych za pomocą globalnej oceny sprawności oraz funkcji fizycznych na podstawie prędkości chodu – często określanej przez geriatrów jako „parametr życiowy” ze względu na silny związek z niepełnosprawnością, hospitalizacją i śmiertelnością.

Według badania, w okresie obserwacji trwającym do 12 lat, u 45 proc. uczestników nastąpiła poprawa w co najmniej jednym z dwóch obszarów. Około 32 proc. odnotowało poprawę funkcji poznawczych, 28 proc. poprawę fizyczną, a wielu odnotowało korzyści przekraczające progi uznawane za klinicznie istotne. W badaniu uwzględniono uczestników, których wyniki funkcji poznawczych pozostały stabilne w tym okresie (zamiast spadać), co pozwoliło zaprzeczyć stereotypowi nieuchronnego pogorszenia funkcji poznawczych.

„Uderzające jest to, że te korzyści znikają, gdy patrzy się tylko na średnie – podkreśliła dr Levy. - Jeśli uśrednimy wszystkich, zobaczymy spadek. Ale patrząc na indywidualne trajektorie, odkrywamy zupełnie inną historię. Znaczny odsetek starszych uczestników, których badaliśmy, poprawił się”.

Autorzy zbadali również potencjalne przyczyny, dla których niektórzy ludzie odnotowali poprawę, a inni nie. Postawili hipotezę, że ważnym czynnikiem mogą być wyjściowe przekonania uczestników dotyczące wieku – a konkretnie to, czy na początku badania przyswoili sobie bardziej pozytywne, czy bardziej negatywne poglądy na temat starzenia się. Na poparcie tej hipotezy badacze odkryli, że osoby z bardziej pozytywnymi przekonaniami dotyczącymi wieku znacznie częściej wykazywały poprawę zarówno w zakresie funkcji poznawczych, jak i szybkości chodzenia, nawet po uwzględnieniu takich czynników, jak wiek, płeć, wykształcenie, choroby przewlekłe, depresja i długość okresu obserwacji.

Odkrycia opierają się na teorii ucieleśnienia stereotypów dr Levy, która zakłada, że stereotypy dotyczące wieku przyswajane z kultury – w tym poprzez media społecznościowe i reklamy – ostatecznie stają się istotne i mają biologiczne konsekwencje. Wcześniejsze badania dr Levy wykazały, że osoby z negatywnymi przekonaniami dotyczącymi wieku są predysponowane do gorszej pamięci, wolniejszego chodzenia, wyższego ryzyka sercowo-naczyniowego i biomarkerów związanych z chorobą Alzheimera.

„Obecne badanie pokazuje, że osoby, które przyswoiły sobie bardziej pozytywne przekonania dotyczące wieku, często wykazują poprawę” - powiedziała dr Levy.

„Nasze odkrycia sugerują, że często istnieje rezerwa możliwości poprawy w późniejszym życiu - dodała. - A ponieważ przekonania dotyczące wieku można modyfikować, otwiera to drogę do interwencji zarówno na poziomie indywidualnym, jak i społecznym”.

Poprawa nie ograniczała się do osób, które na początku miały niepełnosprawności. Nawet wśród uczestników, którzy na początku badania mieli prawidłowe funkcje poznawcze lub fizyczne, znaczna część z czasem uległa poprawie. Zdaniem autorów podważa to założenie, że korzyści w późniejszym życiu odzwierciedlają jedynie poprawę stanu zdrowia po chorobie lub powrót do formy po wcześniejszych niepowodzeniach.

Autorzy mają nadzieję, że ich odkrycia zmienią powszechne przekonanie o nieuniknionym ciągłym pogarszaniu się stanu zdrowia i zachęcą decydentów do zwiększenia wsparcia dla opieki profilaktycznej, rehabilitacji i innych programów prozdrowotnych dla osób starszych, które wykorzystują ich potencjalną odporność psychiczną.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32817.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

[Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy