

[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](#)

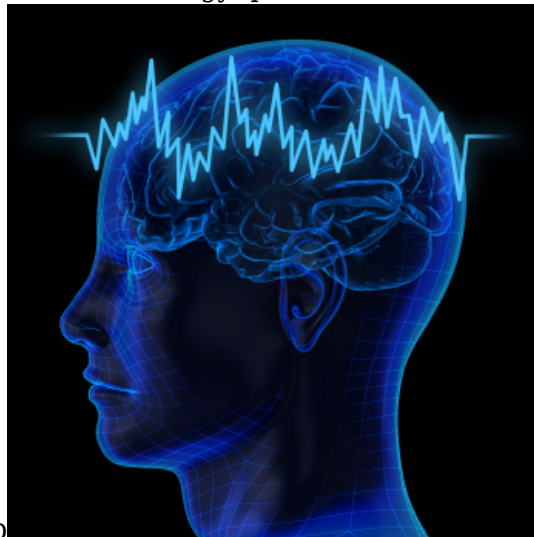
Starzenie mózgu przyspiesza zła kondycja fizyczna

W średnim wieku należy szczególnie dbać o dobrą kondycję fizyczną, a to dlatego, że jej

brak może zmniejszyć mózg dwadzieścia lat później.

Odkryliśmy bezpośrednią korelację między kiepską formą a objętością mózgu parę dekad później, co wskazuje na przyspieszone starzenie - tłumaczy dr Nicole Spartano ze Szkoły Medycznej Uniwersytetu Bostońskiego.

Autorzy artykułu opublikowanego na ramach Neurology, przebadali 1583 uczestników Framingham



Heart Study w średnim wieku 40 lat (bez chorób serca oraz demencji). Pacjenci przechodzili przez test na bieżni, gdzie kolejny miał miejsce po upływie 20 lat, wtedy wykonywano również magnetyczny rezonans mózgu. Wyniki zostały przeanalizowane dwukrotnie, w tym po wykluczeniu pacjentów, które zachorowały na serce albo zaczęły zażywać beta-adrenolityczne leki. Po takiej „segregacji” pozostało 1094 pacjentów.

Średnia wydolność wysiłkowa (pochłanianie tlenu na szczycie wysiłku, VO_2 peak) pacjentów wynosiła 39 ml/kg/min. Wydolność fizyczną określano, na podstawie wyliczeń czasu w jakim pacjenci mogli ćwiczyć na bieżni zanim ich tętno osiągnęło dany poziom.

Efekty wykazały, że każdy spadek wyniku spiroergometrycznego testu wysiłkowego o 8 jednostek, przekładał się na dwa dodatkowe lata starzenia się mózgu. Kiedy wyeliminowano osoby zażywające beta-blokery i chore na serce, taki sam spadek wyniku oznaczał dodatkowy rok postarzenia się mózgu.

Ponadto specjaliści zauważyli, że pacjenci których tętno i ciśnienie rosło szybciej w czasie ćwiczeń, częściej mieli mniejszą objętość mózgu po upływie 20 lat.

Dr Spartano tłumaczy, że studium ma charakter obserwacyjny i póki co wskazuje na korelację, a nie na przyczynowo-skutkowy związek.

Źródło: [American Academy of Neurology](http://laboratoria.net/aktualnosci/24988.html)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24988.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy