

[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](#)

Ćwiczenia mogą o 10 lat spowolnić starzenie mózgu



Mózg seniorów, którzy regularnie wykonują ćwiczenia o umiarkowanej lub dużej intensywności, jest o 10 lat młodszy niż u ich rówieśników ćwiczących mało lub wcale - wykazało badanie opublikowane na łamach pisma „Neurology”.

Zdaniem autorów pracy sugeruje to, że regularna intensywna aktywność fizyczna może pomóc zredukować obciążenie dla zdrowia publicznego związane z leczeniem demencji. „Co ważne, jest to sposób tani i nie wchodzi w interakcje z lekami zażywanymi przez seniorów” - skomentował współautor pracy dr Clinton B. Wright z University of Miami na Florydzie.

Jak dodał, jest to o tyle istotne, że liczba mieszkańców USA, którzy ukończyli 65 lat, wciąż rośnie, co oznacza, że problem demencji i zaburzeń poznawczych będzie również narastał.

Zespół dr. Wrighta przeanalizował dane na temat częstości oraz intensywności ćwiczeń wśród 876 uczestników Northern Manhattan Study. Po około siedmiu latach wszyscy przeszli pierwszy test na zdolności pamięciowe i sprawność myślenia (np. zapamiętywanie listy słów). Wykonano im również rezonans magnetyczny (MRI) mózgu. Po kolejnych pięciu latach testy oceniające zdolności poznawcze powtórzono.

90 proc. badanej grupy ćwiczyło mało (np. jogę) lub wcale. Pozostałe 10 proc. regularnie brało udział w aktywnościach fizycznych o umiarkowanym lub dużym natężeniu (jak bieganie, aerobik).

Analiza przeprowadzona wyłącznie w grupie niemającej wyjściowo problemów z pamięcią i innymi zdolnościami poznawczymi wykazała, że u osób, które ćwiczyły mało lub wcale, pogarszały się one znacznie szybciej w okresie pięciu lat niż u osób ćwiczących intensywniej. Naukowcy ocenili, że mózgi osób z grupy mało ćwiczącej lub niećwiczącej były średnio o 10 lat starsze niż osób bardzo aktywnych. W analizie uwzględniono znane czynniki wpływające na zdrowie mózgu, takie jak palenie papierosów, picie alkoholu w nadmiarze, występowanie nadciśnienia tętniczego oraz wskaźnik masy ciała (BMI).

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/25182.html>



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

[Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

[Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

[Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy