

[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](#)

Korzystanie z sauny zmniejsza ryzyko demencji

Częste zażywanie kąpieli w saunie może zmniejszać u mężczyzn ryzyko demencji - wynika z badania przeprowadzonego na University of Eastern Finland.

W trakcie 20-letnich fińskich badań okazało się, że w przypadku mężczyzn korzystanie z sauny 4-7 razy w tygodniu o 66 proc. zmniejszyło prawdopodobieństwo zapadnięcia na demencję, w porównaniu z mężczyznami, którzy saunę odwiedzali raz w tygodniu. Związek między kąpielami w saunie a demencją nie był wcześniej badany.

Wpływ sauny na ryzyko zachorowania na alzheimera czy inne formy demencji analizowano na podstawie badania Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study (KIHD), obejmującego ponad 2 tys. mężczyzn w średnim wieku, zamieszkujących wschodnią Finlandię. W oparciu o ich zwyczaje, podzielono uczestników na trzy grupy: osoby korzystające z sauny raz w tygodniu; 2-3 razy w tygodniu i 4-7 razy w tygodniu.

Im częstsze wizyty w saunie, tym niższe było ryzyko demencji. Wśród mężczyzn odwiedzających to miejsce najczęściej (4-7 razy w tyg.), prawdopodobieństwo zapadnięcia na jakąkolwiek formę demencji było o 66 proc. niższe, a na chorobę Alzheimera - o 65 proc. niższe, w porównaniu z panami bywającymi w saunie raz w tygodniu.

Poprzednie wnioski z KIHD pokazały, że częste korzystanie z sauny zmniejsza znacząco ryzyko nagłej śmierci sercowej, zgonu z powodu choroby wieńcowej i innych chorób serca, a także z innych przyczyn.

Prof. Jari Laukkanen, lider badania, uważa, że sauna może chronić zarówno serce, jak i pamięć, dzięki podobnym, wciąż słabo poznanim mechanizmom. "Niemniej jednak wiadomo, że stan układu krążenia wpływa również na funkcjonowanie mózgu. Dobre samopoczucie i stan relaksacji doświadczany podczas kąpieli mogą także odgrywać rolę" - powiedział.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26548.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy