

[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](#)

Dieta śródziemnomorska chroni mózg



Nowe badania wykazały, że mózgi starszych osób stosujących dietę śródziemnomorskiej zachowują większą objętość niż mózgi ludzi, którzy nie przestrzegają ściśle zasad tej diety - dowodzą naukowcy z Edynburga.

Co ciekawe, w przeciwieństwie do wcześniejszych doniesień naukowych, autorzy pracy nie znaleźli zależności pomiędzy kondycją mózgu w podeszłym wieku a spożywaniem większej ilości ryb i ograniczeniem innych rodzajów mięsa.

Dieta śródziemnomorska to sposób odżywiania bazujący na warzywach, owocach, oliwie z oliwek, roślinach strączkowych, ziarnach zbóż, a także umiarkowanych ilościach ryb, nabiału i wina. Ogranicza natomiast spożywanie czerwonego mięsa i drobiu.

„Z wiekiem mózg człowieka kurczy się i ubywa nam komórek nerwowych, które mają wpływ na wydajność uczenia się i zapamiętywania - tłumaczy dr Michelle Luciano z Uniwersytetu Edynburskiego w Szkocji, główna autorka omawianej pracy. - Nasze badanie pokazało, że dieta śródziemnomorska jest jednym z czynników, który ma pozytywny wpływ na zdrowie mózgu nawet w podeszłym wieku”.

Grupa naukowców pod kierunkiem dr Luciano zebrała informacje na temat nawyków żywieniowych 967 70-letnich mieszkańców Szkocji nie mających żadnych objawów demencji. Po trzech latach (czyli w wieku 73 lat) 562 uczestnikom wykonano MRI mózgu, w celu określenia całkowitej objętości mózgu, objętości istoty szarej oraz grubości kory mózgowej. Po kolejnych trzech latach 401 osób (teraz w wieku 76 lat) wróciło na ponowne MRI. Uzyskane pomiary porównano następnie z danymi dotyczącymi diety stosowanej przez uczestników.

Okazało się, że osoby, które nie przestrzegały rygorystycznie zasad diety śródziemnomorskiej, były narażone na większe ubytki całkowitej objętości mózgu (w ciągu trzech lat obserwacji) od osób dokładnie trzymających się założeń tej diety.

Takie same wyniki uzyskano po uwzględnieniu innych czynników mogących wpływać na objętość mózgu, np. wieku, poziomu wykształcenia, cukrzycy czy nadciśnienia tętniczego.

Nie zauważono natomiast żadnych zależnych od diety różnic, jeśli chodzi o objętość istoty szarej i grubość kory mózgowej.

Naukowcy odkryli natomiast, że poziom spożycia ryb oraz innych rodzajów mięsa nie był związany z jakimikolwiek zmianami w mózgu osób starszych, co jest sprzeczne z wynikami wcześniejszych badań poświęconych temu zagadnieniu.

„Możliwe, że to inne składniki diety śródziemnomorskiej są skorelowane z kondycją mózgu albo że kondycja ta wynika ze współdziałania wszystkich składników na raz - wyjaśnia Luciano. - Warto też podkreślić, że w poprzednich badaniach pomiary mózgu dokonywane były w jednym momencie, a my ocenialiśmy je w czasie”.

„Wyniki naszego badania sugerują, że dieta śródziemnomorska może zapewniać długotrwałą ochronę dla mózgu” - podsumowuje autorka pracy.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26597.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 tęczec

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 księżyce Astma oskrzelowa spowodziową 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 księżyce Astma oskrzelowa spowodziową 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 księżyce Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy