

[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 dobre na pamięć seniorów

Według nowych zaleceń American Academy of Neurology uprawianie sportu dwa razy w tygodniu to dobry sposób na zmniejszenie objawów łagodnych zaburzeń poznawczych. Problem ten dotyka niemałą część starszych osób, a wczesna interwencja może spowolnić jego postępy.

Łagodne zaburzenia poznawcze (mild cognitive impairment - MCI) to - jak wyjaśniają eksperci z American Academy of Neurology - zaburzenie, które stosunkowo często towarzyszy starzeniu. Cierpi z jego powodu 6 proc. osób w wieku od 60 do 69 lat i ponad 37 proc. osób w wieku powyżej 85 lat.

Choć powoduje ono kłopoty z pamięcią i myśleniem, różni się od demencji. Jego objawy są słabsze - osoby nim dotknięte mogą mieć problemy ze złożonymi zadaniami czy rozumieniem czytanych informacji. Demencja natomiast prowadzi do niezdolności radzenia sobie z codziennymi czynnościami, takimi jak ubieranie czy jedzenie.

W nowym, przeznaczonym dla lekarzy zaleceniu, opublikowanym na łamach pisma „Neurology”, eksperci rekomendują, aby lekarze zalecali regularne ćwiczenia, jeśli u kogoś zdiagnozują MCI. Według przeanalizowanych przez ekspertów badań, pamięć mogą poprawić dwie sesje ćwiczeń tygodniowo.

„To ćwiczenia mogą pomóc w poprawie pamięci na tym etapie, a jest to coś, co ludzie i tak robią i przynoszą one korzyści dla ogólnego stanu zdrowia” - mówi dr Ronald C. Petersen, główny autor publikacji.

„Ponieważ MCI może przerodzić się w demencję, jest szczególnie ważne, aby zostało szybko zdiagnozowane” - podkreśla ekspert.

Autorzy publikacji podają też, że istnieją słabe dowody na to, iż trening umysłowy może poprawiać pamięć i możliwości intelektualne. To także mogą zalecać lekarze.

Eksperci zwracają także uwagę, że nie ma obecnie zatwierdzonych przez FDA leków przeciwko MCI. Brakuje też badań, które pokazałyby pozytywne działanie zmiany diety.

W przypadku zaburzeń pamięci nawet łagodnych symptomów nie należy tymczasem bagatelizować. „Jeśli ty, lub ktoś inny zauważył u ciebie problemy z zapamiętywaniem i skomplikowanymi zadaniami, powinieneś odwiedzić lekarza, poddać się badaniom i nie przyjmować, że to normalna część starzenia” - przestrzega dr Petersen.

„Czasami problemy z pamięcią to skutek uboczny działania leków, zaburzeń snu, depresji lub innych przyczyn, które mogą być leczone. Ważne jest, aby spotkać się z lekarzem i ustalić główną przyczynę. Szybkie działanie może zapobiec pogorszeniu problemom z pamięcią” - wyjaśnia neurolog.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28044.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy