

[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](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

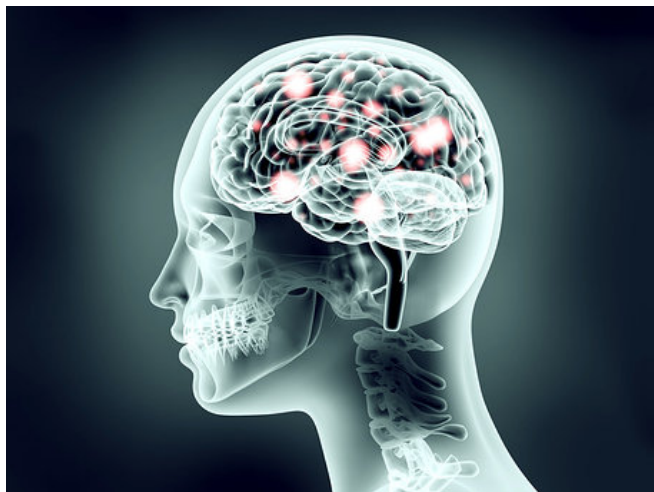
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Siedzenie jest szkodliwe dla naszego mózgu



Siedzący tryb życia wiąże się z przerzedzeniem w rejonach mózgu, które są kluczowe dla tworzenia pamięci - odkryli naukowcy z UCLA (Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles).

Praca na ten temat ukazała się w kwietniowym wydaniu pisma „PLOS ONE” (<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0195549>).

Jak przypominają autorzy badania, wiele wcześniejszych prac udowodniło, że typowo siedzący tryb życia, tak samo jak palenie papierosów, zwiększa ryzyko chorób serca, cukrzycy i przedwczesnego zgonu. Teraz naukowcy z UCLA postanowili sprawdzić, czy i w jaki sposób długie siedzenie wpływa na zdrowie mózgu, a szczególnie te jego regiony, które są krytyczne dla tworzenia pamięci.

Do badania zaproszono 35 osób w wieku od 45 do 75 lat. Pytano je o poziom aktywności fizycznej oraz średnią liczbę godzin spędzanych codziennie na siedzeniu (w minionym tygodniu).

Następnie każdemu uczestnikowi wykonano MRI mózgu. Jego celem była obserwacja płata skroniowego przyśrodkowego (MTL), czyli regionu mózgu zaangażowanego w tworzenie nowych wspomnień.

Okazało się, że siedzący tryb życia jest znaczącym predyktorem pocieniania MTL i że aktywność fizyczna, nawet intensywna, jest niewystarczająca, aby zrównoważyć szkodliwe skutki długotrwałego siedzenia.

„Badanie to nie dowodzi, że zbyt dużo siedzenia bezpośrednio powoduje pocienianie struktur mózgu, ale pokazuje, że istnieje związek między tymi dwoma faktami” - mówią autorzy pracy.

Jak dodają, kolejnym etapem ich eksperymentu będą dłuższe obserwacje uczestników, które pozwolą ustalić, w jaki sposób zachodzi korelacja między siedzeniem i przerzedzaniem się płata MTL oraz czy płeć, pochodzenie i waga odgrywają jakąś rolę w tym procesie.

„Pocienienie MTL może być prekursorem spadku zdolności poznawczych i otępienia u osób w średnim i starszym wieku. Ograniczenie godzin spędzanych na siedzeniu może być potencjalnie skutecznym środkiem poprawiającym zdrowie mózgu u osób zagrożonych chorobą Alzheimera” - podsumowują naukowcy.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28348.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