

[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](#)

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>



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

konsekwencja

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

Partnerzy