

[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](#)

Stres pogarsza pamięć i zmniejsza mózg

Stres może być przyczyną zaburzeń pamięci oraz zaniku mózgu u osób w średnim wieku, nim jeszcze pojawią się objawy choroby Alzheimera lub innego rodzaju demencji - informuje pismo "Neurology".

Badania przeprowadzili naukowcy z University of Texas Health Science Center w San Antonio, Harvard Medical School, National Heart, Lung, and Blood Institute, Boston University School of Medicine, University of California w Sacramento oraz UT Health San Antonio. Objęły 2 231 uczestników eksperymentu Framingham Heart Study. Naukowcy oznaczali u nich poranny (pomiędzy godziną 7:30 a 9:00) poziom kortyzolu - hormonu związanego ze stresem. U 2018 uczestników wykonano badanie rezonansem magnetycznym (MRI), aby zmierzyć objętość mózgu.



Jak się okazało, dorośli w wieku 40-50 lat (w wielu średnio 48,5 lat) z wysokim poziomem kortyzolu we krwi gorzej wykonywali zadania związane z pamięcią i procesami poznawczymi, niż ich rówieśnicy ze średnimi poziomami kortyzolu. Wyższy poziom kortyzolu we krwi był również związany z mniejszą objętością mózgu. U badanych nie występowały objawy demencji czy choroby Alzheimera. Wzięto pod uwagę czynniki takie jak płeć, wiek, palenie czy indeks masy ciała.

Związek pomiędzy stresem (coraz bardziej obecnym we współczesnym życiu) a pogorszeniem zdolności poznawczych zaobserwowano już wcześniej podczas badań na zwierzętach. Kortyzol, którego poziom w osoczu krwi zmienia się w ciągu doby, ma związek ze stresem - jest hormonem walki i ucieczki. W razie jakiegokolwiek zagrożenia poziom kortyzolu we krwi rośnie.

Autorzy zalecają lekarzom, aby doradzali pacjentom z wyższymi poziomami kortyzolu jak zmniejszyć stres - na przykład dzięki odpowiedniej długości snu czy umiarkowanej aktywności fizycznej.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28752.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 popowodziową 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](#)

Partnerzy