

### [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](#)

## Nie nowe technologie, ale wyzwania umysłowe są receptą na zdrowy mózg

Wyzwania umysłowe np. w postaci nauki obcych języków czy gry na instrumentach są dobrą receptą na zdrowy mózg. Mimo postępu badań nad mózgiem nie widać na horyzoncie

## **technologii, która rozwijałyby jego możliwości czy powstrzymała jego starzenie - powiedział PAP prof. Włodzisław Duch.**

Prof. Włodzisław Duch, kognitywista, który kieruje Laboratorium Neurokognitywnym w UMK w Toruniu przypomina, że na rynku jest dużo poradników dotyczących tego, jak dbać o właściwą pracę mózgu.

"Najczęściej zwraca się uwagę na dobrą dietę i ćwiczenia fizyczne, dlatego, że mózg wymaga energii. Energia przepływa przez mózg razem z krwią w postaci glukozy, utlenionych cząsteczek, które oddają swój tlen. Dzięki temu neurony mogą dobrze pracować" - opowiada prof. Duch.

Mimo sporego postępu prac nad poznaniem tego, w jaki sposób mózg działa naukowcy nie opracowali - w ocenie prof. Ducha - "cudownej technologii", która by zatrzymała jego starzenie czy ulepszyła w znaczący sposób jego działanie.

"Bez wątpienia technologia niesłychanie rozszerzyła nasze możliwości, ale jej nadużywanie związane jest z licznymi niebezpieczeństwami" - podkreśla naukowiec. Wskazuje na przykład na uzależnienie od smartfona z wbudowanym system map z odbiornikiem GPS.

"Większość z nas korzysta z takich map, co może spowodować, że już niedługo będzie trudno znaleźć kogoś, kto potrafi poruszać się samodzielnie w terenie. A za rogiem są już cyfrowi asystenci osobiści, którzy doradzą w każdej kwestii" - zauważa. Dlatego prof. Duch apeluje, aby rozsądnie i krytycznie podchodzić do nowinek technologicznych. Te mogą nasze mózgi rozleniwzić - uważa.

Jego zdaniem kluczowe jest odpowiednie otoczenie człowieka już w okresie jego niemowlęstwa, bo od tego, w jaki sposób mózg będzie stymulowany od najmłodszych lat, uzależniony jest jego dalszy rozwój. Jednak równie ważne jest stymulowanie mózgu w okresie dorosłości. Kognitywista zachwala różnorodne wyzwania umysłowe, takie jak granie na instrumencie czy naukę języków obcych.

Naukowiec przypomniał o tzw. efekcie Flynna. Ten nowozelandzki badacz zauważył w 1984 roku, po przeanalizowaniu wyników testów z 14 krajów, przeprowadzonych od początku XX wieku, że co dekadę sukcesywnie rośnie w państwach zachodnich iloraz inteligencji ich mieszkańców. Dlaczego tak się dzieje? "Środowisko jest dużo bogatsze, ludzie są dobrze odżywieni, w związku z tym różnorodność bodźców, powoduje, że mózgi się lepiej rozwijają" - uważa naukowiec.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28951.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**