

[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](#)

10 głównych czynników ryzyka choroby Alzheimera

Nadwaga, nadciśnienie, niski poziom edukacji znalazły się na liście dziesięciu czynników sprzyjających chorobie Alzheimera. Międzynarodowy zespół naukowców opisał je po przeanalizowaniu prawie 400 badań.

Grupa ekspertów kierowana przez specjalistów z Chin, na łamach „Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry” przedstawiła listę 10 elementów stylu życia, stanu zdrowia oraz wydarzeń, które zwiększają ryzyko choroby Alzheimera.

Badacze wymieniają cukrzycę, niewłaściwy wskaźnik masy ciała, niski poziom wykształcenia, wysokie ciśnienie w średnim wieku, niskie ciśnienie, urazy głowy, wysoki poziom homocysteiny (jeden z aminokwasów), niską aktywność umysłową, stres i depresję.

„Zaburzenia takie jak choroba Alzheimera powodowane są przez złożoną mieszankę czynników, takich jak wiek, genetyka i styl życia. W 2017 roku przełomowy raport ukazał 9 modyfikowalnych czynników ryzyka demencji. Podobnie, jak w przypadku tamtego raportu, w tej pracy naukowcy przejrzyli wyniki ogromnej liczby badań” - podkreśla dr r Rosa Sancho, dyrektor ds. badań w Alzheimer’s Research UK.

„Co ciekawe, odkryli, że urazy głowy i wysoki poziom substancji o nazwie homocysteina wiążą się z ryzykiem rozwoju choroby Alzheimera. Identyfikacja czynników takich jak te, to ważny punkt wyjścia dla dalszych badań nad zmniejszeniem wpływu tych czynników i sposobami pomocy ludziom, aby mogli żyć dłużej bez demencji” - zwraca uwagę dr Sancho.

Autorzy nowego opracowania przeanalizowali 243 obserwacyjne badania prospektywne i 153 randomizowane, kontrolowane projekty badawcze.

Prace prowadzone przez Alzheimer’s Research UK pokazują, że aż jedna trzecia ludzi wierzy, iż ryzyko zachorowania można zmniejszyć.

W przypadku choroby Alzheimera w dużej mierze sprawdzą się więc typowe prozdrowotne zalecenia. Warto więc m.in. zadbać o zdrową dietę, fizyczną i umysłową aktywność, zrezygnować z palenia, nie nadużywać alkoholu, utrzymywać właściwy poziom cholesterolu i ciśnienia krwi.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29839.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