

### [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>



09-09-2024

## [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## [Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i](#)

[adekwatne Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

## **Partnerzy**