

[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](#)

Zdrowy styl życia wspiera mózg seniorów

Sprzyjające zdrowiu nawyki pomagają utrzymać w dobrej kondycji zdolności poznawcze na starość, niezależnie od wariantu genu zwiększającego ryzyko demencji. To wynik analizy danych odnośnie dużej grupy osób w wieku 80 lat i więcej.

Jak twierdzą naukowcy z chińsko-amerykańskiego Duke Kunshan University na łamach magazynu „PLOS Medicine”, o zdrowy styl życia warto dbać do późnych lat, nawet jeśli geny mogą powodować pewne obciążenia.

Badacze przyjrzeni się relacjom między nawykami, stanem mózgu oraz wariantami genu o nazwie APOE. Gen ten występuje w różnych formach i osoby z wariantem APOE ε4 mają większe ryzyko ubytków zdolności poznawczych i rozwoju choroby Alzheimera. Wcześniejsze badania wskazywały jednocześnie na związek takich problemów z paleniem, brakiem ruchu, czy złą dietą.

Naukowcy przeanalizowali dane na temat ponad 6 tys. seniorów w wieku od 80 lat, którzy uczestniczyli w projekcie Chinese Longitudinal Healthy Longevity Survey. Oprócz genetyki i stylu życia uwzględnili także czynniki społeczno-demograficzne i inne parametry, które mogły wpłynąć na intelektualne możliwości ochotników.

Analiza pokazała po pierwsze, że zdrowy styl życia i umiarkowanie zdrowy styl zmniejszają ryzyko problemów z mózgiem na starość odpowiednio o 55 i 28 proc. Jednocześnie osoby z wariantem APOE ε4 były o 17 proc. bardziej zagrożone zaburzeniami, niż pozostałe. Mimo to wpływ korzystnych dla zdrowia nawyków pozytywnie działał także na uczestników ze sprzyjającym demencji wariantem APOE ε4.

Choć potrzebne będą dalsze badania sprawdzające wyniki w innych populacjach, naukowcy podkreślają, że według uzyskanych rezultatów, z pomocą zdrowych nawyków można zmniejszyć ryzyko kłopotów z intelektem nawet przy niekorzystnej genetyce.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30602.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