

[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](#)

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>



10-01-2025

Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszyneryi produkującej białka.



10-01-2025

Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.

Informacje dnia: [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?](#) [Na dezinformację](#)

[szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację](#)
[szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację](#)
[szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#)

Partnerzy