

[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](#)

Picie kawy może obniżyć ryzyko choroby Alzheimera

Długoletnie badanie wykazało, że picie większych ilości kawy może zmniejszać ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera - informuje pismo „Frontiers in Aging Neuroscience“.

W ramach australijskiego badania Australian Imaging, Biomarkers and Lifestyle Study of aging zespół dr Samantha Gardener z Edith Cowan University (ECU) zbadał, czy w ciągu dekady spożycie kawy wpłynęło na tempo spadku funkcji poznawczych u ponad 200 Australijczyków. Uzyskane wyniki wykazały związek pomiędzy kawą a kilkoma ważnymi markerami związanymi z chorobą Alzheimera.

„Stwierdziliśmy, że uczestnicy bez zaburzeń pamięci i spożywający więcej kawy na początku badania mieli mniejsze ryzyko przejścia do łagodnych zaburzeń poznawczych - które często poprzedzają chorobę Alzheimera - lub rozwoju choroby Alzheimera w trakcie badania” - powiedziała dr Gardener.

Picie większej ilości kawy dało pozytywne rezultaty w szczególności w przypadku funkcji wykonawczych, które obejmują planowanie, samokontrolę i uwagę. Wydawało się również, że wyższe spożycie kawy ma związek ze spowolnieniem akumulacji w mózgu amyloidu, kluczowego białka dla rozwoju choroby Alzheimera.

Jak zaznaczyła dr Gardener, chociaż potrzebne są dalsze badania, już obecne wyniki wskazują, że picie kawy może być łatwym sposobem na opóźnienie wystąpienia choroby Alzheimera. "To prosta rzecz, którą ludzie mogą zmienić - powiedziała. - Może to być szczególnie przydatne dla osób zagrożonych pogorszeniem funkcji poznawczych, ale u których nie wystąpiły żadne objawy. Możemy być w stanie opracować jasne wytyczne, których ludzie będą mogli przestrzegać w średnim wieku i miejmy nadzieję, że wtedy przyniesie to trwały efekt”.

„Jeśli przeciętna filiżanka kawy robionej w domu to 240 g, zwiększenie do dwóch filiżanek kawy dziennie może potencjalnie obniżyć spadek funkcji poznawczych o 8 proc. po 18 miesiącach - zaznaczyła dr Gardener. - Można również zaobserwować 5 proc. spadek akumulacji amyloidu w mózgu w tym samym okresie. (...) Musimy ocenić, czy pewnego dnia spożycie kawy może być zalecane jako czynnik stylu życia mający na celu opóźnienie wystąpienia choroby Alzheimera” - wskazała badaczka.

W chorobie Alzheimera poszczególne grudki amyloidu tworzą blaszki, które są toksyczne dla mózgu.

W badaniu nie udało się odróżnić kawy bezkofeinowej od kofeinowej, ani korzyści i konsekwencji jej przygotowania (metoda parzenia, obecność mleka i/lub cukru itp.).

Naukowcy nie ustalili jeszcze dokładnie, które składniki kawy stoją za jej - jak się wydaje - pozytywnym wpływem na zdrowie mózgu. Wstępne badania wskazują, że kofeina może nie być jedynym czynnikiem potencjalnie opóźniającym chorobę Alzheimera.

Kofeina będąca produktem ubocznym wytwarzania kawy bezkofeinowej okazała się równie skuteczna w częściowym zapobieganiu zaburzeniom pamięci u myszy, jednak inne składniki kawy, takie jak kafestol, kahweol i eikozanoilo-5-hydroksytryptamid, również wpływają na ryzyko upośledzenia funkcji poznawczych u zwierząt.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30970.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