

### [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>



10-01-2025

## **[Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej](#)**

## [komórcę?](#)

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszynierii 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 zgagę



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**