

[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](#)

Dieta śródziemnomorska nie ma dominującego wpływu na pamięć

Sama dieta śródziemnomorska może nie mieć wystarczająco silnego wpływu na pamięć i myślenie, jest prawdopodobnie tylko jednym z czynników wpływających na przebieg

funkcji poznawczych - ustalili szwedzcy naukowcy na podstawie badania, które trwało 20 lat.

Wyniki badania zostały opublikowane w czasopiśmie „Neurology”. Dieta śródziemnomorska polega na spożywaniu dużej ilości warzyw, owoców, roślin strączkowych, ryb i zdrowych tłuszczów, takich jak oliwa z oliwek, oraz unikaniu produktów mlecznych, mięsa i nasyconych kwasów tłuszczowych.

Wiele badań sugerowało do tej pory, że zdrowa dieta może zmniejszyć ryzyko demencji. Najnowsze badanie różni się od pozostałych skalą i długością trwania. Zostało przeprowadzone na grupie 28 tys. Szwedów, których średnia wieku na początku badania wynosiła 58 lat i nikt nie miał zdiagnozowanej demencji. Uczestnicy badania byli poddani szczegółowej obserwacji przez 20 kolejnych lat. Przez siedem dni w tygodniu wypełniali formularze żywieniowe i regularnie udzielali wywiadów przed ankieterami.

Po 20 latach okazało się, że u 1 943 osób, czyli 6,9 proc., zdiagnozowano otępienie, w tym chorobę Alzheimera i otępienie naczyniopochodne.

Naukowcy zbadali, w jakim stopniu diety uczestników były zgodne z konwencjonalnymi zaleceniami dietetycznymi i dietą śródziemnomorską.

Okazało się, że nie znaleźli związku między przestrzeganiem konwencjonalnej diety lub diety śródziemnomorskiej, a zmniejszonym ryzykiem demencji.

„Sama dieta może nie mieć wystarczająco silnego wpływu na pamięć i myślenie, ale jest prawdopodobnie tylko jednym z czynników wpływających na przebieg funkcji poznawczych. Strategie żywieniowe będą nadal potencjalnie potrzebne wraz z innymi środkami kontroli czynników ryzyka” - powiedział Nils Peters z Uniwersytetu w Bazylei.

Badanie zostało sfinansowane przez m. in. Swedish Research Council, fundację Knut and Alice Wallenberg, fundację Marianne and Marcus Wallenberg z Uniwersytetu Lund, Swedish Alzheimer Foundation, Swedish Brain Foundation.

W październikowym artykule Nature Medicine poinformowało, że naukowcy z University of Washington stworzyli wskaźnik oparty na gwiazdkach, który ocenia jakość dowodów naukowych. Najmniej gwiazdek dostały badania oceniające wpływ diety na zdrowie człowieka.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31547.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