

Światowy
17. Tydzień
MÓZGU
w Poznaniu



16–20 marca 2026

godz. 16.00–18.00

Oddział PAN w Poznaniu
Sala Turkusowa (2. piętro)
Pałac Działyńskich, Stary Rynek 78/79

WSTĘP WOLNY

PAN

Oddział
w Poznaniu

Organizatorzy:
Polska Akademia Nauk Oddział w Poznaniu
Instytut Genetyki Człowieka PAN
Instytut Chemii Bioorganicznej PAN

Dr hab. Marzena Skrzypczak-Zielińska, prof. IGC PAN

Instytut Genetyki Człowieka PAN w Poznaniu

Czwartek – 19 marca 2026 r., g. 17.00

OD TALERZA DO MÓZGU: BEHAWIORALNE I NEUROBIOLOGICZNE MECHANIZMY WPLYWU DIETY ORAZ STYLU ŻYCIA NA CHOROBY ZAPALNE JELIT

Czy nasze codzienne wybory mogą wpływać jednocześnie na jelita, mózg i samopoczucie? Coraz więcej badań pokazuje, że organizm funkcjonuje jako zintegrowany system, w którym przewód pokarmowy i ośrodkowy układ nerwowy pozostają w stałej, dwukierunkowej komunikacji tworzącej tzw. oś jelito–mózg. Oznacza to, że nie tylko mózg oddziałuje na pracę jelit, lecz także stan jelit może wpływać na emocje, reakcje na stres, funkcje poznawcze oraz ogólną jakość życia.

Kluczową rolę w tym dialogu odgrywa mikrobiota jelitowa – złożony ekosystem drobnoustrojów wspierających odporność organizmu, regulujących procesy zapalne i uczestniczących w mechanizmach neurobiologicznych. To właśnie na poziomie mikrobioty spotykają się dieta, styl życia i układ odpornościowy, tworząc biologiczny pomost między tym, co jemy, a tym, jak funkcjonuje nasz mózg.

Choroby zapalne jelit to schorzenia o wieloczynnikowym podłożu, w których znaczenie mają zarówno procesy biologiczne, jak i nasze codzienne zachowania. Dieta, aktywność fizyczna, sen czy przewlekły stres mogą uruchamiać kaskadę procesów wpływających na równowagę organizmu – wzmacniać jego naturalne mechanizmy ochronne lub sprzyjać utrzymywaniu się stanu zapalnego. Coraz lepsze zrozumienie tych zależności pozwala dostrzec, że styl życia nie jest jedynie tłem choroby, lecz jednym z czynników realnie kształtujących jej przebieg.

Podczas wykładu w przystępny sposób przedstawione zostaną najważniejsze behawioralne i neurobiologiczne mechanizmy łączące dietę oraz styl życia z funkcjonowaniem jelit i mózgu. Słuchacze dowiedzą się, dlaczego jelita bywają nazywane „drugim mózgiem”, jak drobne codzienne nawyki mogą przekładać się na procesy zachodzące w organizmie oraz które z nich mogą wspierać zdrowie. Wykład pokaże również, że nawet niewielkie, świadome zmiany w codziennych wyborach mogą uruchomić mechanizmy sprzyjające regeneracji i poprawie jakości życia.