

[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](#)

Długie oglądanie telewizji wpływa na kondycje mózgu

Spędzanie wielu godzin przed telewizorem i niski poziom aktywności fizycznej między 18. a 30. rokiem życia skutkuje gorszą kondycją umysłu 25 lat później - informują naukowcy, których badania opublikowało pismo "JAMA Psychiatry".

W badaniach prowadzonych przez zespół naukowców z USA (Uniwersytet Kalifornijski i Veterans Affairs Medical Center) wzięło udział 3247 osób (18-30 lat). W ciągu ponad 25 lat uczestnicy regularnie wypełniali kwestionariusze dotyczące ilości czasu spędzanego przed ekranem telewizora oraz poziomu aktywności fizycznej. Kończącym etapem badań, gdy uczestnicy mieli około 45-55 lat) były testy pamięci werbalnej, szybkości przetwarzania informacji oraz funkcji wykonawczych.

Po porównaniu wyników badacze ustalili, że osoby, które oglądały telewizję przez ponad trzy godziny dziennie (blisko 11 proc. uczestników) gorzej wypadły podczas testów funkcji poznawczych w zakresie szybkości przetwarzania informacji i funkcji wykonawczych, jednak nie zaobserwowano różnicy podczas testów pamięci słuchowej. Bardzo mała aktywność fizyczna (ponad 16 proc. uczestników) również miała związek z obniżoną sprawnością umysłową. W przypadku osób oglądających zbyt dużo telewizji i jednocześnie prowadzących siedzący tryb życia prawdopodobieństwo obniżenia sprawności umysłowej wzrastało dwukrotnie.

Biorąc pod uwagę, że obecnie coraz więcej młodych osób spędza zbyt dużo czasu w pozycji siedzącej i przed ekranem telewizora lub komputera, te wnioski powinny skłonić do refleksji nad funkcjonowaniem kolejnych pokoleń - komentują naukowcy.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24548.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