

[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 wypadały 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>



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 zgage



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.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

[Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego](#)

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty](#)

[Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy