

[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](#)

Czytanie książek przedłuża życie



Czytanie książek nie tylko rozwija umysł, może również przedłużyć życie, nawet o dwa lata - wynika z badań opublikowanych przez „Social Science & Medicine”.

Dłużej żyją również ci, którzy czytają głównie gazety i czasopisma, ale w tym przypadku efekt ten jest słabszy w porównaniu z tymi, którzy preferują książki - twierdzi prof. Becca R. Levy z uniwersytetu Yale (USA).

Amerykańska uczona kierowała badaniami, którymi objęto 3 635 osób, w wieku co najmniej 50 lat, które podzielono na trzy grupy: tych, którzy nie czytają książek, czytają je przez trzy i pół godziny tygodniowo oraz tych, którzy czytają jeszcze dłużej.

Pierwszy wniosek z tych badań jest taki, że częściej czytają kobiety, osoby legitymujące się co najmniej średnim wykształceniem oraz lepiej sytuowane finansowo. Nie jest to zaskoczeniem, bo wcześniej wskazywały na to inne badania i liczne sondaże.

Zaskakujące jest, że czytanie książek ewidentnie przedłuża życia. Ci, którzy czytają je przez trzy i pół godziny tygodniowo, są o 17 proc. mniej zagrożeni zgonem w ciągu najbliższych 12 lat w porównaniu do tych, którzy nie sięgają po książki w ogóle. W przypadku tych, którzy czytają jeszcze więcej, ryzyko zgonu jest o 23 proc. mniejsze.

W sumie badacze wyliczyli, że ci, którzy czytają książki żyją średnio o prawie dwa lata dłużej niż ci, którzy po nie nigdy nie sięgają.

Prof. Levy podkreśla, że efekt dłuższego życia czytelników książek nie wynika z tego, że są oni lepiej wykształceni i bogatsi. Z wielu badań wiadomo, że takie osoby żyją dłużej, bo bardziej dbają o zdrowie, częściej się badają i leczą.

Autorzy badań twierdzą, że uwzględnili ten pozytywny czynnik zdrowotny, podobnie jak i to, czy ktoś jest samotny lub w jakimś związku. Bo np. żonaci mężczyźni żyją zwykle dłużej niż kawalerowie. Po wyłączeniu tego rodzaju uwarunkowań okazało się, że samo czytanie książek przekłada się na

dłuższe życie.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/25900.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