

[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](#)

Tereny zielone w miejscu zamieszkania zmniejsza ryzyko choroby serca

Osoby, które mieszkają w sąsiedztwie terenów zielonych, mają niższe ryzyko choroby serca

i udaru mózgu - wykazało badanie, które publikuje pismo „Journal of the American Heart Association”.

Do takich wniosków doszli naukowcy z University of Louisville (stan Kentucky, USA), którzy przebadali 480 osób w różnym wieku, o różnej przynależności etnicznej i poziomie zamożności. W ciągu pięciu lat pobierano od nich próbki krwi i moczu, aby oceniać poziom związków wskazujących na uszkodzenie naczyń krwionośnych i ryzyko choroby układu krążenia. Wszyscy badani mieli wyjściowo podwyższone ryzyko schorzeń sercowo-naczyniowych.

Sąsiedztwo terenów zielonych oceniano na podstawie tzw. znormalizowanego różnicowego wskaźnika wegetacji (Normalized Difference Vegetation Index - NDVI), do obliczenia którego wykorzystuje się zdjęcia satelitarne. Dzięki danym z amerykańskiej Agencji Ochrony Środowiska (EPA) ustalono poziom zanieczyszczenia powietrza (zwłaszcza pyłami) w miejscu zamieszkania badanych osób. W analizie uwzględniono wiek, płeć i przynależność etniczną badanych osób, a także to, czy palili papierosy, stosowali statyny obniżające poziom cholesterolu oraz czy mieszkali blisko ruchliwej drogi i w dzielnicach uboższych.

Okazało się, że mieszkanie w sąsiedztwie, tj. w odległości ok. 250 metrów od terenów zielonych, wiązało się z niższym poziomem adrenaliny w moczu, co oznacza niższy poziom stresu; z niższym stężeniem związku o nazwie F2-izoprostan, co wskazuje na niższy poziom wolnych rodników, uszkadzających w organizmie m.in. naczynia krwionośne; wyższą zdolnością organizmu do naprawy naczyń krwionośnych. Korzystny wpływ zieleni na poziom adrenaliny odnotowano szczególnie u kobiet, osób, które nie przeszły zawału serca i nie stosowały leków nasercowych z grupy beta-blokerów (zmniejszają częstość rytmu serca, poprawiają ukrwienie mięśnia sercowego i obniżają ciśnienie krwi).

„Nasze badanie wykazało, że sąsiedztwo terenów pełnych drzew, krzewów i innych roślin może korzystnie wpływać na zdrowie serca i naczyń krwionośnych” - skomentował główny autor pracy dr Aruni Bhatnagar. Jego zdaniem zwiększanie powierzchni terenów zielonych w pobliżu osiedli mieszkalnych może być czynnikiem mającym istotny korzystny wpływ na zdrowie społeczeństwa.

Jak wynika z wcześniejszych badań, mieszkanie w sąsiedztwie zieleni zmniejsza też ryzyko chorób układu oddechowego, niektórych nowotworów (w tym raka piersi), obniża ryzyko zgonu oraz korzystnie wpływa na zdrowie psychiczne i zdolności poznawcze.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28830.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy