

[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](#)

Nawet krótki spacer korzystnie wpływa na działanie mózgu

Kontakt z przyrodą i świeże powietrze nie tylko poprawiają samopoczucie, ale polepszają działanie mózgu. Korzyści pojawiają się już przy krótkich sesjach obcowania z naturą.

Spacerowanie na łonie natury to świetny wybór na spędzenie wolnego czasu nie tylko w czasie pandemii - twierdzą specjaliści z niemieckiego Instytutu Badań nad Rozwojem Człowieka im. Maxa Plancka oraz Centrum Medycznego Hamburg-Eppendorf. Ich badania wskazują bowiem, że taki nawyk nie tylko polepsza ogólne samopoczucie, ale pozytywnie wpływa na strukturę mózgu.

Naukowcy przez sześć miesięcy badali sześć mieszkających w mieście osób w średnim wieku, wykonując m.in. regularne badania ich mózgowi metodą rezonansu magnetycznego. Wyniki zestawili z zachowaniami badanych w czasie poprzedzającym testy. Uwzględnili też różne czynniki, takie jak ilość wypijanych płynów, napojów kofeinowych, czas spędzony na powietrzu, czy aktywność fizyczną.

Okazało się, że czas spędzony w kontakcie z naturą wiązał się z większą ilością istoty szarej w płacie czołowym kory mózgowej. Struktura ta bierze udział m.in. w planowaniu, regulacji zachowań i ma kluczowe znaczenie dla zdolności poznawczych. Wiele zaburzeń psychicznych wiąże się właśnie ze zmniejszeniem masy szarej w tym rejonie mózgu.

Korelacja utrzymała swoją moc nawet po uwzględnieniu innych czynników.

„Nasze rezultaty wskazują, że struktura mózgu i nastroj poprawiają się, kiedy ktoś spędza czas na dworze. Najprawdopodobniej wpływa to także na koncentrację, pamięć roboczą i całość psyche człowieka. Sprawdzamy to w kolejnym, trwającym już badaniu. Ochotnicy są proszeni także o rozwiązywanie trudnych zadań i noszenie różnych czujników mierzących ilość światła działającego na nich w ciągu dnia i inne czynniki środowiskowe” - mówi główna autorka badania, Simone Kühn.

Choć dotąd zakładano, że dopiero dłuższy czas w towarzystwie zieleni przynosi zauważalne korzyści, nowe badanie wskazało na znaczną wartość już krótkich wypadów - zwracają uwagę naukowcy.

Jednocześnie proponują nawet przepisywanie chorym spacerów w otoczeniu przyrody.

„Wyniki te dostarczają naukowego poparcia, jeśli chodzi o leczenie zaburzeń psychicznych. Lekarze mogliby zapisywać spacer na świeżym powietrzu jako część terapii - podobnie, jak ma to już miejsce w przypadku innych dolegliwości zdrowotnych” - twierdzi współautorka publikacji Anna Mascherek.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosc/30704.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