

[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](#)

Kontakt z przyrodą wpływa na poprawę życia

Życie wśród zieleni, również w miastach, może przyczyniać się do poprawy funkcji intelektualnych u osób w średnim wieku - piszą naukowcy na łamach magazynu „JAMA Network Open”.

Sprawność intelektualna w średnim wieku jest ważnym wskaźnikiem, pozwalającym na prognozowanie rozwoju demencji w wieku późniejszym. Naukowcy odkryli, że obszary zielone w mieście działają korzystnie na funkcje poznawcze kobiet w średnim wieku. Przyczyniają się również do łagodzenia depresji, która uważana jest za jeden z czynników ryzyka demencji.

Obszary zielone w pobliżu miejsca zamieszkania poprawiają koncentrację i szybkość przetwarzania informacji przez mózg.

„Szybsza regeneracja po stresie to jeden z głównych sposobów, w jaki przyroda może wspomagać nasze zdrowie. Ponadto ludzie chętniej przebywają na zewnątrz, kontaktując się z przyjaciółmi, co wspomaga zdrowie psychiczne” – opisuje kierowniczka badań, Marcia Pescador Jimenez z Boston University School of Public Health (USA).

Jak dodaje, to badanie dostarcza dowodów, że tereny zielone mogą korzystnie wpływać na funkcje poznawcze w starszym wieku.

Zespół korzystał ze zdjęć satelitarnych w celu oszacowania powierzchni obszarów zielonych w badanych miastach. Następnie analizowali dane ponad 13 tys. kobiet w wieku średnio 61 lat pod kątem sprawności psychomotorycznej, koncentracji, uczenia się i pamięci krótkotrwałej.

Z badań wynika korelacja pomiędzy występowaniem obszarów zielonych w sąsiedztwie zamieszkania a sprawnością psychomotoryczną i koncentracją. Nie zauważono korelacji z efektywnością uczenia się i pamięcią krótkotrwałą. Ponadto okazało się, że obecność terenów zielonych łagodzi objawy depresji, a przez to wspomaga funkcje poznawcze.

Tym razem w badaniach skupiono się wyłącznie na powierzchni terenów zielonych, nie uwzględniając ich rodzaju. W kolejnych badaniach zespół planuje przyjrzeć się różnym typom roślinności, takim jak drzewa czy trawniki, i ocenić jej wpływ na zdrowie mieszkańców.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31295.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 zgagę



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