

### [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>



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**