

### [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](#)

## Długie oglądanie telewizji wpływa na kondycje mózgu

Spędzanie wielu godzin przed telewizorem i niski poziom aktywności fizycznej między 18. a 30. rokiem życia skutkuje gorszą kondycją umysłu 25 lat później - informują naukowcy, których badania opublikowało pismo "JAMA Psychiatry".

W badaniach prowadzonych przez zespół naukowców z USA (Uniwersytet Kalifornijski i Veterans Affairs Medical Center) wzięło udział 3247 osób (18-30 lat). W ciągu ponad 25 lat uczestnicy regularnie wypełniali kwestionariusze dotyczące ilości czasu spędzanego przed ekranem telewizora oraz poziomu aktywności fizycznej. Końcowym etapem badań, gdy uczestnicy mieli około 45-55 lat) były testy pamięci werbalnej, szybkości przetwarzania informacji oraz funkcji wykonawczych.

Po porównaniu wyników badacze ustalili, że osoby, które oglądały telewizję przez ponad trzy godziny dziennie (blisko 11 proc. uczestników) gorzej wypadły podczas testów funkcji poznawczych w zakresie szybkości przetwarzania informacji i funkcji wykonawczych, jednak nie zaobserwowano różnicy podczas testów pamięci słuchowej. Bardzo mała aktywność fizyczna (ponad 16 proc. uczestników) również miała związek z obniżoną sprawnością umysłową. W przypadku osób oglądających zbyt dużo telewizji i jednocześnie prowadzących siedzący tryb życia prawdopodobieństwo obniżenia sprawności umysłowej wzrastało dwukrotnie.

Biorąc pod uwagę, że obecnie coraz więcej młodych osób spędza zbyt dużo czasu w pozycji siedzącej i przed ekranem telewizora lub komputera, te wnioski powinny skłonić do refleksji nad funkcjonowaniem kolejnych pokoleń - komentują naukowcy.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24548.html>



07-11-2024

## [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## [Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej](#)

[śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

## **Partnerzy**