

### [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](#)

## Czytanie książek przedłuża życie



**Czytanie książek nie tylko rozwija umysł, może również przedłużyć życie, nawet o dwa lata - wynika z badań opublikowanych przez „Social Science & Medicine”.**

Dłużej żyją również ci, którzy czytają głównie gazety i czasopisma, ale w tym przypadku efekt ten jest słabszy w porównaniu z tymi, którzy preferują książki - twierdzi prof. Becca R. Levy z uniwersytetu Yale (USA).

Amerykańska uczona kierowała badaniami, którymi objęto 3 635 osób, w wieku co najmniej 50 lat, które podzielono na trzy grupy: tych, którzy nie czytają książek, czytają je przez trzy i pół godziny tygodniowo oraz tych, którzy czytają jeszcze dłużej.

Pierwszy wniosek z tych badań jest taki, że częściej czytają kobiety, osoby legitymujące się co najmniej średnim wykształceniem oraz lepiej sytuowane finansowo. Nie jest to zaskoczeniem, bo wcześniej wskazywały na to inne badania i liczne sondaże.

Zaskakujące jest, że czytanie książek ewidentnie przedłuża życia. Ci, którzy czytają je przez trzy i pół godziny tygodniowo, są o 17 proc. mniej zagrożeni zgonem w ciągu najbliższych 12 lat w porównaniu do tych, którzy nie sięgają po książki w ogóle. W przypadku tych, którzy czytają jeszcze więcej, ryzyko zgonu jest o 23 proc. mniejsze.

W sumie badacze wyliczyli, że ci, którzy czytają książki żyją średnio o prawie dwa lata dłużej niż ci, którzy po nie nigdy nie sięgają.

Prof. Levy podkreśla, że efekt dłuższego życia czytelników książek nie wynika z tego, że są oni lepiej wykształceni i bogatsi. Z wielu badań wiadomo, że takie osoby żyją dłużej, bo bardziej dbają o zdrowie, częściej się badają i leczą.

Autorzy badań twierdzą, że uwzględnili ten pozytywny czynnik zdrowotny, podobnie jak i to, czy ktoś jest samotny lub w jakimś związku. Bo np. żonaci mężczyźni żyją zwykle dłużej niż kawalerowie. Po wyłączeniu tego rodzaju uwarunkowań okazało się, że samo czytanie książek przekłada się na

dłuższe życie.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/25900.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**