

[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.

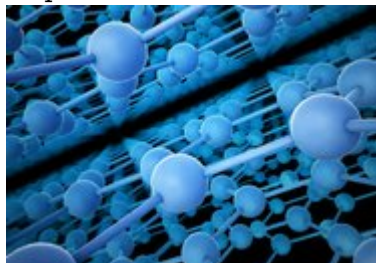
Prof. Levy podkreśla, że efekt dłuższego życia czytelników książek nie wynika z tego, że są oni lepiej wykształceni i bogatsi. Z wielu badań wiadomo, że takie osoby żyją dłużej, bo bardziej dbają o zdrowie, częściej się badają i leczą.

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://laboratoria.net/aktualnosci/25900.html>



28-05-2024

[Drżące nanorurki](#)

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

[Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

[ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego](#)

[dziecka w USA](#)

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

[Testy na obecność HPV](#)

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

[Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#)

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

[Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

[Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię](#)

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

[Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem](#)

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy