

[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/aktualnosc/31295.html>



21-02-2025

[Czy historia epidemii wpływa na współczesne zachowania społeczne?](#)

Historia epidemii może wpływać na współczesne zachowania społeczne.



21-02-2025

[Dzień Nauki Polskiej](#)

Święto upamiętniające dokonania polskich naukowców.



21-02-2025

[Analiza DNA stolca źródłem bardziej wiarygodnych informacji o diecie](#)

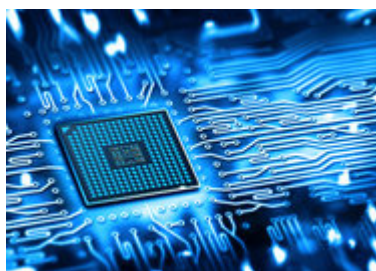
Informuje pismo „Nature Metabolism”.



21-02-2025

[Przyjmowanie witaminy E w czasie ciąży](#)

Może zmniejszyć ryzyko alergii na orzeszki ziemne u dzieci.



21-02-2025

[Naukowcy bliżej naprawdę autonomicznej sztucznej inteligencji](#)

Ma znaleźć zastosowanie w przeróżnych dziedzinach.



21-02-2025

[Sonda Einsteina wykryła nietypową parę gwiazd](#)

Rozbłysk promieni X pochodzący od niezwyklej dwójki gwiazd.



21-02-2025

[Polski komputer LeopardISS przetestuje przetwarzania danych na orbicie](#)

Przetwarzanie danych na orbicie to intensywnie rozwijający się sektor.



21-02-2025

[Dwa nowe obiecujące leki przeciwko łysieniu](#)

Powiedział lekarz trycholog dr Artur Kierlach.

Informacje dnia: [Czy historia epidemii wpływa na współczesne zachowania społeczne?](#) [Dzień Nauki Polskiej](#) [Analiza DNA stolca źródłem bardziej wiarygodnych informacji o diecie](#) [Przyjmowanie witaminy E w czasie ciąży](#) [Naukowcy bliżej naprawdę autonomicznej sztucznej inteligencji](#) [Sonda Einsteina wykryła nietypową parę gwiazd](#) [Czy historia epidemii wpływa na współczesne zachowania społeczne?](#) [Dzień Nauki Polskiej](#) [Analiza DNA stolca źródłem bardziej wiarygodnych informacji o diecie](#) [Przyjmowanie witaminy E w czasie ciąży](#) [Naukowcy bliżej naprawdę autonomicznej sztucznej inteligencji](#) [Sonda Einsteina wykryła nietypową parę gwiazd](#) [Czy historia epidemii wpływa na współczesne zachowania społeczne?](#) [Dzień Nauki Polskiej](#) [Analiza DNA stolca źródłem bardziej wiarygodnych informacji o diecie](#) [Przyjmowanie witaminy E w czasie ciąży](#) [Naukowcy bliżej naprawdę autonomicznej sztucznej inteligencji](#) [Sonda Einsteina wykryła nietypową parę gwiazd](#)

Partnerzy