

[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>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy