

### [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](#)

## 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 Psychiatrii".

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. Kończącym 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 wypadały 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)

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



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## **Jak rower zmienił świat**

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## [Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## [Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**