

[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](#)

Odchudzanie trudniejsze przez błędną percepcję



Najnowsze badania wykazują, że dla osoby ważącej ok. 150 kg, obiekt znajduje się dwukrotnie dalej niż dla osoby ważącej ok. 60 kg. Wnioski takie odnoszą się również do oceny nachylenia powierzchni. Innymi słowy mówiąc: Im cięższy ktoś jest, tym bardziej mózg przeszacowuje odległości. Psycholodzy uważają, że zjawisko to związane jest z mechanizmem przetrwania z ewolucyjnej przeszłości, który pozwala błyskawicznie ocenić sytuację bez namysłu. Niestety, obecnie utrudnia on osobie z nadwagą podjęcie decyzji o wzmożonej aktywności fizycznej.

Wysiłek i wyniki wpływają na percepcję, ludzie, którzy ważą więcej od innych, postrzegają dystanse jako dłuższe, a nachylenie jako większe; generalnie idea jest taka, że jeśli musisz nosić ten większy ciężar, wpływa to także na twoje postrzeganie świata. Nie da się tego kontrolować, to fenomen niezależny od woli – tłumaczy dr Jessica Witt z Uniwersytetu Stanowego Kolorado, która wygłosiła wykład na ten temat na dorocznej konferencji Amerykańskiego Towarzystwa Postępów w Nauce w Waszyngtonie. Nie widzimy rzeczywistego świata, postrzegamy go w kategoriach naszej zdolności do działania.

Doktor Witt podkreśla, że otyłość wiąże się z błędnym kołem percepcji i zachowania. Testy wykazują, że osoby z nadwagą postrzegają odległości jako 10% większe niż osoba o odpowiedniej wadze.

W trakcie zakupów w Walmarcie poproszono 66 ochotników o ocenę nachylenia i odległości od pachołka ustawionego na drodze 25m od nich, a także o grę w wirtualnego tenisa, wbicie piłki golfowej do dołka i ćwiczenie bejsbola. Witt tłumaczy, że osoba ważąca ok. 150 kg uważała, że pachołek znajduje się w odległości 30m, a dla osoby ważącej ok. 95 kg 25m. Okazało się również, że nachylenie było w dużym stopniu przeszacowywane przez ludzi z całego zakresu wzrostu i wagi.

Naukowcy z Kolorado zauważyli, że osiągnane wyniki w zadaniach zmieniały się po zastosowaniu iluzji optycznej. Gdy pod wpływem złudzenia Ebbinghausa (koło Titchenera), dołki golfowe wydawały się być mniejszej, wtedy wskaźnik trafień malał, a gdy były postrzegane jako większe, wzrastał. Na postrzeganie prędkości wirtualnej piłki w tenisie oddziaływało wielkością rakiety, przy większej rakiecie wydawało się, że piłka „leciała” wolniej a przy mniejszej rakiecie szybciej.

Mimo tego, że badania zaklasyfikowano do publikacji, nie bada mechanizmu stojącego za zaobserwowanym zjawiskiem, wiadomo jednak, że występuję również u afrykańskich słoni, które przemierzają ogromne odległości, byle tylko uniknąć wzniesień.

Źródło: The Guardian

<https://laboratoria.net/aktualnosci/25046.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

[Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy