

### [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://www.pap.pl)

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



01-06-2026

## [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## **10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026**

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## **Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne**

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## **AGH uruchomiła laboratorium**

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## **UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki**

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## [W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## [3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

**Partnerzy**