

[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](#)

Tereny zielone w miejscu zamieszkania zmniejsza ryzyko choroby serca

Osoby, które mieszkają w sąsiedztwie terenów zielonych, mają niższe ryzyko choroby serca

i udaru mózgu - wykazało badanie, które publikuje pismo „Journal of the American Heart Association”.

Do takich wniosków doszli naukowcy z University of Louisville (stan Kentucky, USA), którzy przebadali 480 osób w różnym wieku, o różnej przynależności etnicznej i poziomie zamożności. W ciągu pięciu lat pobierano od nich próbki krwi i moczu, aby oceniać poziom związków wskazujących na uszkodzenie naczyń krwionośnych i ryzyko choroby układu krążenia. Wszyscy badani mieli wyjściowo podwyższone ryzyko schorzeń sercowo-naczyniowych.

Sąsiedztwo terenów zielonych oceniano na podstawie tzw. znormalizowanego różnicowego wskaźnika wegetacji (Normalized Difference Vegetation Index - NDVI), do obliczenia którego wykorzystuje się zdjęcia satelitarne. Dzięki danym z amerykańskiej Agencji Ochrony Środowiska (EPA) ustalono poziom zanieczyszczenia powietrza (zwłaszcza pyłami) w miejscu zamieszkania badanych osób. W analizie uwzględniono wiek, płeć i przynależność etniczną badanych osób, a także to, czy palili papierosy, stosowali statyny obniżające poziom cholesterolu oraz czy mieszkali blisko ruchliwej drogi i w dzielnicach uboższych.

Okazało się, że mieszkanie w sąsiedztwie, tj. w odległości ok. 250 metrów od terenów zielonych, wiązało się z niższym poziomem adrenaliny w moczu, co oznacza niższy poziom stresu; z niższym stężeniem związku o nazwie F2-izoprostan, co wskazuje na niższy poziom wolnych rodników, uszkadzających w organizmie m.in. naczynia krwionośne; wyższą zdolnością organizmu do naprawy naczyń krwionośnych. Korzystny wpływ zieleni na poziom adrenaliny odnotowano szczególnie u kobiet, osób, które nie przeszły zawału serca i nie stosowały leków nasercowych z grupy beta-blokerów (zmniejszają częstość rytmu serca, poprawiają ukrwienie mięśnia sercowego i obniżają ciśnienie krwi).

„Nasze badanie wykazało, że sąsiedztwo terenów pełnych drzew, krzewów i innych roślin może korzystnie wpływać na zdrowie serca i naczyń krwionośnych” - skomentował główny autor pracy dr Aruni Bhatnagar. Jego zdaniem zwiększanie powierzchni terenów zielonych w pobliżu osiedli mieszkalnych może być czynnikiem mającym istotny korzystny wpływ na zdrowie społeczeństwa.

Jak wynika z wcześniejszych badań, mieszkanie w sąsiedztwie zieleni zmniejsza też ryzyko chorób układu oddechowego, niektórych nowotworów (w tym raka piersi), obniża ryzyko zgonu oraz korzystnie wpływa na zdrowie psychiczne i zdolności poznawcze.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28830.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