

[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.

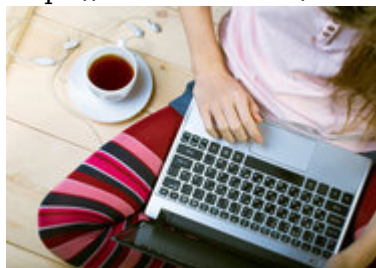
Zespół korzystał ze zdjęć satelitarnych w celu oszacowania powierzchni obszarów zielonych w badanych miastach. Następnie analizowali dane ponad 13 tys. kobiet w wieku średnio 61 lat pod kątem sprawności psychomotorycznej, koncentracji, uczenia się i pamięci krótkotrwałej.

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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31295.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