

[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](#)

Światło dnia może chronić przed demencją

Wyższy poziom ekspozycji na światło w ciągu dnia wydaje się mieć związek z niższym ryzykiem demencji - informuje pismo „General Psychiatry”.

Naukowcy z Guangzhou Medical University (Chiny) zmierzili ekspozycję na światło w ciągu dnia i w nocy u 87 577 dorosłych, którzy nosili na nadgarstkach opaski pomiarowe.

Mediana czasu obserwacji wyniosła 8,1 roku. W tym okresie u 741 uczestników rozwinęła się demencja. Średnia dzienna ekspozycja na światło powyżej 1000 luksów (umiarkowanie jasne światło odpowiadające pochmurnemu dniowi na zewnątrz) wiązała się ze zmniejszeniem ryzyka demencji o 16 proc.

Dłuższa ekspozycja na jasne światło w ciągu dnia (co najmniej 5000 luksów) wiązała się z dalszym zmniejszeniem ryzyka (<http://dx.doi.org/10.1002/gps3.70039>).

Mniej niż 0,7 godziny jasnego światła dziennego dziennie było silniejszym predyktorem demencji niż sześć ustalonych czynników ryzyka demencji. Światło nocne nie wykazało istotnego związku z ryzykiem demencji.

„Ekspozycja na światło dzienne może stanowić nowy wskaźnik ryzyka demencji” – powiedział autor korespondencyjny, dr Hongliang Feng z Guangzhou Medical University.

Źródło: pap.pl

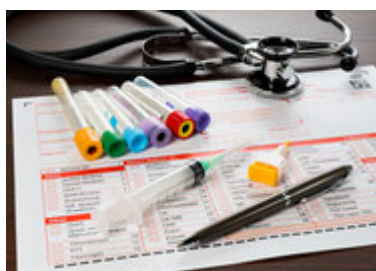
<https://laboratoria.net/aktualnosci/32933.html>



06-07-2026

[276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie](#)

Aplikować można o granty mistrzowskie w 18 edycji konkursu MAESTRO.



06-07-2026

[Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata](#)

Celem nauki powinno być wywoływanie realnych zmian.



06-07-2026

W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu

Zwłaszcza gdy mieszkają w mieście, a także zaopatrzyli się w niezbędne leki.



06-07-2026

Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie

W czwartek mija rok od startu pierwszej w historii polskiej misji.



06-07-2026

Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych

Od rozwiązywania równań są przecież komputery.



06-07-2026

[Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#)

Język nie jest tylko narzędziem opisywania świata, on ten świat współtworzy.



06-07-2026

[Światło dnia może chronić przed demencją](#)

Informuje pismo „General Psychiatriy”.



06-07-2026

[Dezinformacja o kremach z filtrem na TikToku](#)

Przyciąga więcej uwagi niż rzetelne treści.

Informacje dnia: [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata](#) [W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu](#) [Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie](#) [Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych](#) [Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#) [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata](#) [W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu](#) [Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na](#)

[orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych](#) [Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#) [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie](#) [Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata](#) [W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu](#) [Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie](#) [Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych](#) [Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#)

Partnerzy