

[Akceptuję](#)

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](#)

Tysiące kroków, by oszczędzić na składce zdrowotnej

Postawieni przed wyborem: płacić wyższe składki zdrowotne czy solidnie poćwiczyć, grupa otyłych Amerykanów poddała się przez rok systematycznym treningom pod kontrolą internetowego programu.

Eksperti z krajów rozwiniętych od lat alarmują o epidemii otyłości wśród mieszkańców Zachodu. Według WHO w 2015 r. na świecie będzie żyło aż 700 mln. otyłych osób, a nadwagę będzie miało ponad 2 mld. Z powodu siedzącego trybu życia i mało wartościowej diety błyskawicznie przybywa otyłych dzieci i młodzieży. Problem jest tym poważniejszy, że otyłość zwiększa ryzyko wielu chorób, np. układu krążenia, stawów, cukrzycy typu 2 i niektórych typów nowotworów i może prowadzić do niepełnosprawności.



Kiedy jedna z instytucji zajmujących się ubezpieczeniami zdrowotnymi zaproponowała otyłym Amerykanom, by - w sensie jak najbardziej dosłownym - zaczęli płacić za bezczynność w kwestii swojej tuszy, wiele osób uznała to za posunięcie kontrowersyjne. Z publikacji w "Translational Behavioral Medicine" wynika, że taki ruch okazał się bardzo skuteczny.

Program zachęt finansowych, wymagający od otyłych Amerykanów więcej ruchu, wdrożyła instytucja Blue Care Network. W zamian za systematyczną aktywność uczestnicy programu mieli uniknąć podwyżki stawki ubezpieczenia zdrowotnego. Uczestnicy projektu mogli wybrać pomiędzy kilkoma programami, m.in. Weight Watchers (odchudzania) czy WalkingSpree, w ramach którego zobowiązali się maszerować średnio 5 tys. kroków dziennie. Wysiłki ćwiczącej grupy (w sumie ponad dwunastu tys. osób) śledził cyfrowy krokomierz, przekazujący wyniki na indywidualne konta na specjalnej stronie internetowej.

Unikającym ruchu puszystym groziło, że ich składka będzie o jedną piątą wyższa, niż składka ludzi trzymających wagę w ryzach. W przypadku niektórych rodzin, w których otyłość dotyczyła nawet kilku osób, niepodjęcie wysiłku oznaczało dodatkowy wydatek równy niemal 2 tys. dol. rocznie.

Przebieg programu śledzili naukowcy z University of Michigan (UM) Health System i Stanford University. Jak twierdzą, po roku uczestnictwa w nim niemal 97 proc. zaangażowanych osób wywiązało się ze zobowiązania, osiągając - albo nawet przekraczając - średni cel 5 tys. kroków każdego dnia.

W specjalnej ankiecie dwie trzecie badanych deklarowało zadowolenie z programu. Niezadowolenie wyraziła jedna trzecia, uznając zastosowany w programie bodziec finansowy za narzędzie przymusu.

Od jakiegoś czasu toczą się etyczne dyskusje wokół idei zmuszania ludzi do brania osobistej odpowiedzialności za koszty leczenia w przypadku schorzeń, które wynikają z niezdrowego stylu życia, np. palenia czy bezruchu - zauważa jedna z autorek badania, dr Caroline R. Richardson z Wydziału Medycyny Rodzinnej na UM i z tamtejszego Instytutu Innowacji i Polityki Opieki Zdrowotnej. *"Spodziewamy się jednak, że opisane powyżej podejście zyska z czasem większą popularność, pozwalając finansowo zachęcić ludzi do zdrowszych zachowań"* - dodaje.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl/http://laboratoria.net/aktualnosci/17728.html>



09-10-2024

[Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#)

Doświadczenie powodzi wiąże się z ogromnym stresem.



09-10-2024

[Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#)

Odkrycie może pomóc w opracowaniu nowych metod.



09-10-2024

[Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#)

Ta metoda daje nadzieję na zmianę sposobu, w jaki zarządzamy chorobami.



09-10-2024

[Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#)

WHO zaleca kolejną szczepionkę w jednej dawce



09-10-2024

[Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#)

A Polak ma publikację w "Nature", bo... grał w grę.



09-10-2024

[Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z](#)

najważniejszych...

Wyniki badań nad nią - przełomowe dla ludzkości.



09-10-2024

Badania mikroRNA, ważne dla zrozumienia chorób

Nagrodzone medycznym Noblem.



09-10-2024

Grzyby i ludzie mają wspólnego przodka

Rozmowa z mykolog dr hab. Martą Wrzosek.

Informacje dnia: [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#) [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#)

Partnerzy