

[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](#)

Zamiłowanie do ogrodnictwa oznacza dłuższe życie



Pielęgnowanie ogrodu i majsterkowanie może pozytywnie wpływać na liczbę przeżytych lat - wykazało szwedzkie badanie wśród osób po 60. roku życia, opisane w "British Journal of Sports Medicine".

Starsze osoby mogą mieć problemy z wykonywaniem intensywnych ćwiczeń, ale badanie Karolinska University Hospital wykazało, że chodzi głównie o podniesienie się z kanapy i unikanie siedzącego trybu życia. Może to obniżyć ryzyko np. ataku serca czy udaru mózgu.

Badacze przyglądali się ponad 4,2 tys. osobom pod względem poziomu aktywności - brali pod uwagę m.in. naprawianie samochodów, drobne domowe naprawy, koszenie trawników, zbieranie owoców czy chodzenie na polowania.

Okazało się, że osoby, które były na co dzień bardziej aktywne, miały mniejsze ryzyko chorób układu krążenia, przy czym nawet osoby o niewielkiej aktywności wypadały lepiej niż te, które nie robiły nic.

W trakcie 12-letniego badania oszacowano, że taka przydomowa aktywność obniżała ryzyko chorób układu krążenia o 27 proc., a ryzyko śmierci o 30 proc.

"Aktywność w życiu codziennym miała związek ze stanem układu krążenia i długowiecznością u starszych dorosłych, co wydaje się nie mieć powiązania z regularnymi ćwiczeniami" - podkreślono w raporcie.

Badacze sugerują, że siedzenie przez dłuższy czas może obniżyć poziom metabolizmu lub, że brak aktywności może mieć wpływ na hormony wytwarzane w tkance mięśniowej. To z kolei może się przekładać na stan całego organizmu.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19860.html>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy