

[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](#)

Mniej siedzenia, dłuższe życie



Według badań prezentowanych przez BBC News wynika, że ograniczenie siedzenia do 3 godzin dziennie może wydłużyć średnią życia o 2 lata. Siedzący tryb życia jest równie istotnym

czynnikiem wpływającym na długość życia jak palenie czy otyłość.

Nowe badania, opublikowane 9 lipca w BMJ Open, pokazują, że Amerykanie mogliby żyć dłużej, gdyby ograniczyli czas siedzenia. Redukcja dziennego siedzenia do czasu poniżej 3 godzin może spowodować wzrost średniej długości życia nawet o 2 lata. Dodatkowo ograniczenie czasu spędzanego na siedzeniu i oglądaniu telewizji do 2 godzin dziennie może wydłużyć życie o 1,4 roku.

Specjaliści zdrowia publicznego już od dawna zachęcają do aktywności fizycznej, jednak duży odsetek społeczeństwa wciąż pracuje w biurach i urzędach. Peter Katzmarzyk z Pennington Biomedical Research Center in Baton Rouge sugeruje dla osób pracujących za biurkiem takie rozwiązanie, jak korzystanie z treningowej bieżni w pracy czy zwiększanie liczny spotkań w terenie.

Naukowcy podkreślają, że także spędzanie wolnego czasu na oglądaniu telewizji skraca przeciętną długość życia. „Kiedy siedzimy, mięśnie nóg w ogóle nie pracują, co powoduje problemy z poziomem cukru we krwi oraz cholesterolem” - wyjaśnia Katzmarzyk. Badanie opierało się na porównaniu długości życia osób prowadzących aktywny tryb życia z zebranymi danymi na temat osób nieaktywnych fizycznie. Badanie przeprowadzone zostało na 167 tys. Amerykanów.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/13938.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych](#)

[Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy