

[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](#)

Siedzenie przyczyną wielu groźnych chorób



Zarówno długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej, jak i niedobór aktywności fizycznej mają związek z niealkoholowym stłuszczeniem wątroby (NAFLD) i innymi patologiami - wynika z badań, o których informuje "Journal of Hepatology".

Aktywność fizyczna przedłuża życie i zapobiega różnego rodzaju przewlekłym chorobom. Jednak przeciętny człowiek spędza ponad połowę dnia w pozycji siedzącej, najczęściej wysiadując przed telewizorem czy komputerem.

Coraz więcej badań epidemiologicznych sugeruje niezależne od aktywności fizycznej powiązanie pomiędzy długotrwałym przebywaniem w pozycji siedzącej a przewlekłymi chorobami, takimi jak otyłość, cukrzyca, insulinooporność, zespół metaboliczny, choroby układu sercowo-naczyniowego czy nowotwory. Częściej chorują osoby, które dużo siedzą - nawet jeśli przez pozostałą część dnia są bardzo aktywne fizycznie.

Najnowsze badanie przeprowadzone przez zespół doktora Seunggho Ryu z Sungkyunkwan University School of Medicine w Seulu dotyczyło związku pomiędzy NAFLD a czasem spędzonym w pozycji siedzącej oraz aktywnością fizyczną koreańskich mężczyzn i kobiet. Przeanalizowano dane dotyczące niemal 140 tysięcy Koreańczyków w średnim wieku, którzy przechodzili badania stanu zdrowia od marca roku 2011 do grudnia 2013. Poziom aktywności fizycznej oraz czas spędzany na siedząco zostały ocenione za pomocą koreańskiej wersji międzynarodowego kwestionariusza aktywności fizycznej Short Form. Stopień otłuszczenia wątroby określono za pomocą ultrasonografii.

Stłuszczenie wątroby zaobserwowano u niemal 40000 badanych. Jak się okazało, zarówno wydłużony czas siedzenia, jak i obniżony poziom aktywności fizycznej były niezależnie związane ze wzrostem częstości występowania NAFLD. Co ciekawe, związki te obserwowano również u szczupłych pacjentów z indeksem masy ciała (BMI) poniżej 23.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24165.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