

[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](#)

Posiadanie przyjaciół służy zdrowiu



Kontakty i więzi społeczne są równie ważne dla zdrowia fizycznego, jak aktywność fizyczna i sposób odżywiania - przekonują naukowcy na łamach pisma "Proceedings of the National Academy of Sciences".

Wcześniejsze badania sugerowały, że w przypadku osób starszych posiadanie wielu kontaktów społecznych sprzyja dłuższemu życiu. Obecnie naukowcy z Uniwersytetu Karoliny Północnej w Chapel Hill przyjrzeni się, w jaki sposób więzi społeczne wpływają na zdrowie na różnych etapach życia.

Pod lupę wzięto cztery badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych (m.in. The National Longitudinal Study of Adolescent to Adult Health), podczas których zbierano dane na temat uczestników od wieku nastoletniego do podeszłego. Badane były m.in. takie czynniki jak integracja społeczna, wsparcie społeczne oraz stres społeczny.

Następnie naukowcy przeanalizowali zależność pomiędzy relacjami społecznymi a czterema czynnikami ryzyka chorób i zgonu: ciśnieniem tętniczym, obwodem w pasie, wskaźnikiem masy ciała oraz poziomem białka C-reaktywnego (świadczącym o występowaniu stanu zapalnego w organizmie).

Okazało się, że sama liczba kontaktów społecznych miała znaczenie dla zdrowia we wczesnym i późnym wieku dorosłym. W wieku kilkunastu lat izolacja społeczna zwiększała ryzyko stanu zapalnego w organizmie w takim samym stopniu jak brak aktywności fizycznej, podczas gdy wysoki stopień integracji społecznej wydawał się zmniejszać ryzyko otyłości brzusznej.

W przypadku seniorów liczba kontaktów społecznych również była bardzo istotna, a izolacja społeczna w większym stopniu wpływała na rozwój nadciśnienia tętniczego niż cukrzyca.

U osób w średnim wieku liczba kontaktów społecznych liczyła się natomiast mniej niż ich jakość, tj. przede wszystkim wsparcie społeczne.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24719.html>



14-03-2025

4,7 mln Polaków cierpi na przewlekłą chorobę nerek

Tylko 5 proc. z nich jest tego świadomych.



14-03-2025

Polacy o alternatywnych źródłach białka

Mięso komórkowe - tak, owady - niekoniecznie.



14-03-2025

Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni

To kolejne całkowicie wszczepialne sztuczne serce.



14-03-2025

Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni

Poinformował CNN.



14-03-2025

Dzień Liczby Pi

Piękna okazja, by pielęgnować podziw do matematyki.



14-03-2025

Dwie kolejne osoby potencjalnie wyleczone z HIV

Ogłoszono podczas konferencji na temat retrowirusów.



14-03-2025

Tatuaze mogą sprzyjać nowotworom

Informuje pismo "BMC Public Health".



14-03-2025

Wypalanie traw

Prowadzi do degradacji gleby i niszczy bioróżnorodność.

Informacje dnia: [4,7 mln Polaków cierpi na przewlekłą chorobę nerek Polacy o alternatywnych źródłach białka](#) [Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni](#) [Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni](#) [Dzień Liczby Pi](#) [Dwie kolejne osoby potencjalnie wyleczone z HIV](#) [4,7 mln Polaków cierpi na przewlekłą chorobę nerek Polacy o alternatywnych źródłach białka](#) [Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni](#) [Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni](#) [Dzień Liczby Pi](#) [Dwie kolejne osoby potencjalnie wyleczone z HIV](#) [4,7 mln Polaków cierpi na przewlekłą chorobę nerek Polacy o alternatywnych źródłach białka](#) [Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni](#) [Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni](#) [Dzień Liczby Pi](#) [Dwie kolejne osoby potencjalnie wyleczone z HIV](#)

Partnerzy