

### [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](#)

## Rozmiar ciała związany z długością życia u kobiet

Wzrost i waga to czynniki, które wpływają na prawdopodobieństwo dożycia późnych lat starości u kobiet, ale nie u mężczyzn - wynika z badania opublikowanego na łamach

## „Journal of Epidemiology & Community Health”.

Naukowcy z Uniwersytetu w Maastricht (Holandia) wykazali, że wyższe i szczuplejsze kobiety mają większą szansę dożycia 90 urodzin. Długowieczność u mężczyzn jest tymczasem - bardziej niż z rozmiarem ciała - związana z aktywnością fizyczną: mężczyźni, którzy dużo się ruszają, żyją dłużej. W przypadku kobiet optymalny czas aktywności fizycznej wynosi 60 minut dziennie.

Badacze zebrali szczegółowe dane dotyczące wymiarów ciała, terażniejszej i przeszłej wagi oraz stylu życia od blisko 8 tys. seniorów w wieku 68-70 lat. Następnie śledzili ich losy aż do dnia 90 urodzin lub śmierci, jeśli ta nastąpiła wcześniej.

90-tki dożyło 433 mężczyzn (16,7 proc.) i 944 kobiety (34,4 proc.).

Panie, które osiągnęły ów sędziwy wiek, były zazwyczaj wyższe i szczuplejsze od innych kobiet. Wyliczono, że niewiasty posiadające ponad 175 cm wzrostu, miały o 31 proc. większą szansę dożycia 90. urodzin, niż panie mierzące mniej niż 160 cm.

U mężczyzn rozmiar ciała nie odgrywał większej roli, ważniejsza była aktywność fizyczna. Panowie, którzy poświęcali na ćwiczenia ponad 90 minut dziennie, mieli o 39 proc. większą szansę dożycia późnej starości, niż mężczyźni będący w ruchu przez mniej niż pół godziny na dobę.

Chociaż aktywne kobiety również częściej osiągały 90. rok życia, w ich przypadku najważniejszy był umiar. Godzina pracy w ogrodzie, spacerów czy majsterkowania wystarczała.

Oczywiście długość życia zależała też od innych czynników, jak stan zdrowia czy palenie tytoniu. Można o tym przeczytać na stronie: <https://jech.bmj.com/content/early/2019/01/05/jech-2018-211410>.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28884.html>



24-09-2024

## [Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu programistów**

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## **Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy**

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## **Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją**

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## **SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa**

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

# Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**