

[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](#)

Urlop na wagę zdrowia. Jedź na wakacje!

Jeśli praca uszlachetnia, to wakacje uzdrawiają. Badania naukowe wskazują, że urlopowy wypoczynek nie tylko działa korzystnie na układ krążenia, obniża stres i ryzyko zgonu, ale także pozytywnie wpływa na aktywność wielu genów. Lepiej jednak nie nadużywać alkoholu i nie przesadzać z jedzeniem, bo wtedy można sobie jednak zaszkodzić. Jak ogłosił niedawno Główny Urząd Statystyczny, w ubiegłym roku liczba wyjazdów turystycznych z co

najmniej jednym noclegiem, jakie zrealizowały polskie gospodarstwa domowe, wyniosła 40,1 mln. To 3,5 raza więcej niż we wcześniejszym roku. To dobry trend - wakacje służą zdrowiu.

Korzystają tętnice, serce i metabolizm

Badacze z Uniwersytetu w Syrakuzach przekonują na przykład, że **wakacje mają zbawienny wpływ na układ krążenia**. W obserwowanej przez nich grupie osób, więcej dni urlopowych w ciągu roku oznaczało mniej symptomów świadczących o kłopotach z metabolizmem i niższe ryzyko tzw. zespołu metabolicznego.

- Odkryliśmy, że ludzie, którzy w ciągu ostatnich 12 miesięcy częściej jeździli na wakacje, mają obniżone ryzyko pojawienia się zespołu metabolicznego i niepokojących symptomów metabolicznych - o uzyskanych przez siebie wynikach opowiada kierującą badaniem prof. Bryce Hruska.

Co to jest zespół metaboliczny? Groźne zaburzenie obejmuje m.in. otyłość, wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu, trójglicerydów i wysoki poziom glukozy we krwi na czczo.

- Zespół metaboliczny to zbiór czynników ryzyka dla chorób sercowo-naczyniowych. Jeśli ktoś ma ich więcej, jest bardziej zagrożony chorobami układu krążenia. To ważne, ponieważ obserwujemy spadek tego rodzaju ryzyka zależny od częstości wyjazdów na wakacje. Symptomy metaboliczne są modyfikowalne, co oznacza, że można na nie wpływać, a nawet wyeliminować - tłumaczy naukowiec.

Badacze zwracają jednocześnie uwagę, że uczestnicy urlopów donosili o niskim poziomie stresu w czasie wakacji, często angażowali się w różne aktywności społeczne i lekką aktywność fizyczną. Dobrze się przy tym wysypiali oraz, na co warto zwrócić niemałą uwagę, pili niewiele alkoholu.

Regularne wakacje mogą oznaczać dłuższe życie

Warto też wspomnieć o zaskakujących wynikach trwającego, bagatela! - 40 lat eksperymentu - jaki przeprowadził zespół z Uniwersytetu Helsińskiego. Wzięło w nim udział ponad tysiąc mężczyzn pracujących na stanowiskach kierowniczych.

Jego wyniki sugerują, że **jeśli nawet prowadzisz zdrowy tryb życia pod względem diety, abstynencji tytoniowej, przyjmujesz zalecane leki i ćwiczysz, ale dużo pracujesz i nie korzystasz z urlopu, Twoje zdrowie jest zagrożone.**

Każdy z badanych przez Finów mężczyzn miał przynajmniej jeden czynnik ryzyka dla chorób sercowo-naczyniowych. Mogło to być np. palenie tytoniu, wysokie ciśnienie krwi, cholesterolu czy nadwaga. Połowa ochotników przez pięć lat otrzymywała regularne ustne i pisemne porady odnośnie diety, aktywności fizycznej, rezygnacji z tytoniu, a jeśli nie skutkowały - także leki obniżające ryzyko chorób układu krążenia.

Połowa mężczyzn, jako grupa kontrolna korzystała natomiast ze standardowej opieki medycznej.

Najpierw, w ciągu pierwszych pięciu lat obserwacji, ryzyko chorób układu krążenia w grupie poddanej interwencji spadło o 46 proc. w porównaniu do grupy kontrolnej. Ten rezultat nie budził zaskoczenia.

Jednak później naukowcy zanotowali trudny do wytłumaczenia efekt. Po kolejnych 15 latach obserwacji okazało się, że więcej zgonów zanotowano w grupie z dodatkową pomocą. Aby to zrozumieć, naukowcy wydłużyli czas obserwacji uczestników eksperymentu aż do 40 lat.

Przez kolejne 15 lat, mężczyźni z grupy interwencyjnej nadal umierali częściej niż ci z grupy kontrolnej, a w następnych dziesięciu latach - tak samo często, jak w grupie kontrolnej. Co się stało?

Mężczyźni z grupy z interwencją, którzy rocznie spędzali mniej niż trzy tygodnie na urlopie, byli wyraźnie bardziej zagrożeni zgonem niż ich koledzy z tej samej grupy, lecz odpoczywający dłużej niż przez trzy tygodnie w roku. Co ciekawe, czas urlopu nie miał tymczasem znaczenia dla ryzyka śmierci w grupie kontrolnej.

Autor badania, prof. Timo Strandberg wyjaśnia rezultaty badania: „Szkody wyrządzone intensywnym trybem życia dotykały mężczyzn, którzy mniej czasu spędzali na wakacjach. W naszym badaniu mężczyźni o krótszych urlopach więcej pracowali i mniej spali niż ci, którzy wyjeżdżali na dłuższe wakacje. Ten rodzaj stresu styl życia mógł zniweczyć jakiegokolwiek korzyści z prowadzonej interwencji prozdrowotnej. Uważamy, że także sama interwencja mogła wywołać szkodliwe skutki psychologiczne przez wprowadzenie do życia mężczyzn dodatkowego stresu”.

Naukowiec podkreśla: **„Niech nikt nie myśli, że pod innymi względami zdrowy tryb życia zrekompensuje zbyt dużą ilość pracy i rezygnację z urlopów.** Wakacje mogą być dobrym sposobem na pozbycie się stresu”.

Przewlekły stres jest bowiem przyczyną bardzo wielu chorób. Piotr Gałęcki i Agata Szulc, autorzy podręcznika „Psychiatria” piszą wprost: „Model predyspozycja - stres może mieć znaczenie w patogenezie wielu chorób. Przewlekły stres sprawia, że predyspozycja genetyczna ujawnia się w postaci choroby”.

Tym samym, w dużym uproszczeniu, jeśli ktoś ma genetyczne predyspozycje do chorób układu krążenia, stres może stać się ich katalizatorem, do depresji - podobnie itd.

Wakacje poprawiają pracę genów

Naukowcy dopiero poznają przyczyny, dla których urlop ma tak dobry wpływ na zdrowie. Na jedną z nich natrafili eksperci z University of California, San Francisco i innych znanych ośrodków badawczych w USA. Otóż odkryli oni, że wakacje mogą znacząco wpływać na aktywność genów.

Badacze sprawdzili samopoczucie i przeanalizowali działanie 20 tys. różnych genów w trzech grupach osób. Pierwszą z nich stanowiły zdrowe kobiety w wieku od 30 do 60 lat, które spędziły tygodniowy urlop w ośrodku medytacyjnym, ale nie uczestniczyły w medytacji. Panie z drugiej grupy dodatkowo medytowały. Trzecia grupa to natomiast przebywające w tym samym ośrodku osoby od dawna zajmujące się medytacją. Choć badanie było prowadzone na niewielkiej liczbie uczestniczek, przyniosło wyraźne rezultaty, które warto mieć na uwadze.

- Przez połączenie badań działania genów z zaawansowanymi metodami analizy danych otrzymaliśmy znaczące z klinicznego punktu widzenia informacje na temat stresu i starzenia, które można odnieść

do szerszej populacji - twierdzi prof. Eric Schadt z Icahn School of Medicine at Mount Sinai.

Okazało się, że we wszystkich grupach zaszły wyraźne zmiany w samopoczuciu oraz w pracy genów. Co istotne, naukowcy zauważyli szybki wpływ urlopu na pracę genów związanych z odpowiedzią na stres i działaniem układu immunologicznego. Urlopowicze mówili też o poprawie samopoczucia, które utrzymywało się jeszcze przez kolejny miesiąc.

- To zgodne z intuicją, że wyjazd na wakacje ogranicza biologiczne reakcje związane ze stresem, ale ogromne wrażenie robią zachodzące w krótkim czasie, rozległe zmiany w ekspresji genów wywołane odseparowaniem od codziennej gonitwy w umożliwiającym relaks środowisku - podkreśla kierująca pracami prof. Elissa S. Epel.

Wakacje tak, ale bez promili

Wakacje czasami mogą jednak szkodzić. Przestrzega przed tym prof. Jamie Cooper z University of Georgia. Obserwując ponad setkę dorosłych osób, które wyjeżdżały na trwające od jednego do trzech tygodni urlopy, jej zespół zauważył niepokojące zjawisko: badani przybierali na wadze średnio niecałe pół kilograma.

To może być niebezpieczne - twierdzą naukowcy, odnosząc te wyniki to ogólnej tendencji do tycia.

- Jeśli ktoś przybiera na wadze od połowy do jednego kilograma rocznie i trzy czwarte z tego przypadnie na jedno- trzytygodniowe wakacje, jest to dosyć duży przyrost w tak krótkim czasie - przestrzega prof. Cooper.

Naukowcy zaobserwowali jednak znaczne rozbieżności między uczestnikami. Otóż niektórzy przytyli nawet ponad 3 kg, podczas gdy inni schudli. Okazuje się, że to alkohol jest przede wszystkim winowajcą niezaplanowanego przyrostu wagi. Mało kto wie, że alkohol ma sporo kalorii. Na przykład duża szklanka piwa (330 ml) to ponad 160 kalorii, 25 g wódki - 55 kalorii, duża lampka wytrawnego białego wina to ponad 210 kalorii.

Tymczasem przed wakacjami badani wypijali przeciętnie osiem drinków tygodniowo, a w trakcie urlopu - aż dwa razy więcej.

Opisywane badanie przyniosło też pozytywne wyniki - dotyczące stresu. Wśród urlopowiczów wyraźnie spadał jego poziom, w niewielkim stopniu malało ciśnienie krwi, a efekty te utrzymywały się jeszcze przez co najmniej sześć tygodni od powrotu do domu.

Mając na uwadze przestrozę zespołu z University of Georgia oraz potencjalne korzyści, jakie można odnieść, korzystając z wolnych dni, warto przypomnieć sobie, że lato w pełni i zaplanować regenerujący siły wyjazd. A jeśli ktoś już to zrobił, niech się bawi dobrze i zdrowo.

ródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29093.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy