

[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

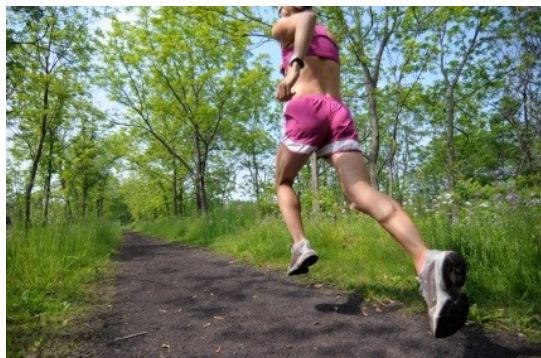
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Brak aktywności fizycznej bardziej szkodliwe niż otyłość



Otyłość jest szkodliwa dla zdrowia, ale jeszcze bardziej niekorzystne jest unikanie aktywności fizycznej - wykazał raport europejskich specjalistów opublikowany przez „American Journal of Clinical Nutrition”.

Z wyliczeń badaczy m.in. Cambridge University wynika, że siedzący tryb życia odpowiada za dwukrotnie większą liczbę zgonów Europejczyków aniżeli nadmierna tusza. O ile z otyłością można wiązać na naszym kontynencie 337 tys. zgonów rocznie, to brak wysiłku fizycznego powoduje ich 676 tys.

Do takiego wniosku skłaniają 12-letnie obserwacje, którymi objęto ponad 334 tys. Europejczyków. Oceniano jak często uprawiają sport, jaką mają masę ciała i obwód w talii oraz inne parametry zdrowotne. Przeanalizowano również, jakie osoby najczęściej umierały w tym okresie. Okazało się, że głównie te, które były mniej aktywne fizycznie.

Jeden z autorów raportu, prof. Ulf Ekelund z Norwegii twierdzi, że brak aktywności jest szkodliwy dla zdrowia i zwiększa ryzyko zgonu u wszystkich osób - bez względu na masę ciała. Przedwcześnie umierają nawet osoby szczupłe, które nie ćwiczą. Z kolei osoby otyłe, które starają się być aktywne, są mniej zagrożeni zgonem aniżeli inni ludzie otyli ograniczający się jedynie do siedzącego trybu życia. Oczywiście, najlepiej jest mieć prawidłową masę ciała i być aktywnym fizycznie.

Według autorów raportu, wyeliminowanie braku aktywności fizycznej wśród Europejczyków zmniejszyłoby liczbę zgonów na naszym kontynencie o 7,5 proc. Pozbycie się otyłości skutkowałoby obniżeniem zgonów o 3,6 proc. Aktywność fizyczna ma zatem decydujące znaczenie dla zachowania zdrowia i przedłużenia życia.

Brak aktywności fizycznej zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, z kolei otyłość najczęściej przyczynia się do rozwoju cukrzycy typu 2.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22876.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