

### [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](#)

## Siedzenie zabójcze nawet dla aktywnych



**Regularne ćwiczenia nie eliminują ryzyka poważnych chorób oraz przedwczesnego zgonu związanego ze spędzaniem codziennie długich godzin w pozycji siedzącej - podkreślają kanadyjscy naukowcy na łamach "Annals of Internal Medicine".**

Analiza 47 badań przeprowadzona przez naukowców z Toronto Rehabilitation Institute wykazała, że największym zagrożeniem dla zdrowia jest w tym przypadku cukrzyca typu 2. U osób siedzących ponad 12 godzin dziennie ryzyko wzrasta aż o 90 proc.

Prace poświęcone zależności pomiędzy siedzeniem a ryzykiem nowotworów wskazywały ponadto na większe prawdopodobieństwo zachorowania na raka piersi, jelita grubego, endometrium i jajnika. Ryzyko było podwyższone także u osób regularnie ćwiczących, choć oczywiście osoby prowadzące siedzący tryb życia i nie dbające o kondycję miały najgorsze wyniki.

"Ćwiczenia zajmują nam średnio jedynie godzinę dziennie, jeśli jesteśmy sumienni. Musimy dbać o to, by mieć powód do wstania i wykonania ruchu także w ciągu całego dnia" - mówi dr Aviroop Biswas, autor badań.

"Podczas stania niektóre z naszych mięśni pracują bardzo intensywnie, by utrzymać nas w pionie. Jeśli przez długi czas siedzimy, nasz metabolizm nie działa już tak sprawnie, co ma wiele negatywnych konsekwencji" - dodaje badacz.

Choć wielu wyda się to nierealne, zdaniem badaczy, w pozycji siedzącej powinniśmy spędzać nie więcej niż 4-5 godzin dziennie, włączając siedzenie podczas pracy przy komputerze, oglądanie telewizji czy prowadzenie samochodu.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22884.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](#) [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**