

### [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](#)

## Pozycja siedząca sprzyja udarowi

**Brak ruchu i oraz zbyt wiele czasu spędzanego przed komputerem, telewizorem i w ogóle w pozycji siedzącej, także na czytaniu, zwiększa ryzyko udaru mózgu u osób przed 60. rokiem życia - informuje pismo "Stroke".**

Wyniki wcześniejszych badań sugerują, że im więcej czasu osoby dorosłe spędzają w pozycji siedzącej, tym wyższe jest ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, w tym udaru mózgu, a prawie 9 na 10 udarów można przypisać modyfikowalnym czynnikom ryzyka, takim jak siedzący tryb życia.

Według statystyk American Heart Association, dorośli mieszkańcy USA spędzają średnio 10,5 godziny dziennie w kontakcie z mediami - używając smartfona, komputera lub oglądając telewizję. Najwięcej czasu spędza obcując z mediami grupa wiekowa od 50 do 64 lat.

Dane wskazują również, że wśród osób dorosłych w wieku 65 lat i starszych liczba zgonów związanych z udarem zmniejszyła się w roku 2010. Wydaje się jednak, że liczba zgonów z powodu udaru wzrasta wśród osób młodszych (od 35 do 64 lat) - z 14,7 na 100 000 dorosłych w 2010 roku do 15,4 na 100 000 w 2016.

"W Stanach Zjednoczonych i Kanadzie czas spędzany w pozycji siedzącej wydłuża się" - zaznaczył autor badania, dr Raed A. Joundi. Jego zespół przeanalizował informacje dotyczące zdrowia i stylu życia 143 000 osób dorosłych bez wcześniejszego udaru, choroby serca lub nowotworu, które uczestniczyły w badaniu stanu zdrowia społeczności kanadyjskiej w latach 2000, 2003, 2005, 2007-2012. Naukowcy obserwowali uczestników średnio przez 9,4 roku (do 31 grudnia 2017 r.) i identyfikowali udary poprzez powiązania z dokumentacją szpitalną.

Analizie poddano ilość czasu spędzanego każdego dnia w pozycji siedzącej w czasie wolnym (godziny spędzone przy komputerze, na czytaniu i oglądaniu telewizji) z na kategorie: poniżej 4 godzin dziennie; od 4 do poniżej 6 godzin dziennie; od 6 do mniej niż 8 godzin dziennie oraz 8 lub więcej godzin dziennie.

Także aktywność fizyczna została podzielona na cztery równe kategorie (kwartyle). Najniższy kwartył oznaczał najmniejszą aktywność fizyczną i odpowiadał spacerowi przez 10 minut lub mniej dziennie. „Marsz 10 minut lub mniej dziennie to mniej niż połowa tego, co zalecają wytyczne dotyczące aktywności fizycznej American Heart Association” - wskazał Joundi.

American Heart Association zaleca dorosłym co najmniej 150 minut lub 2,5 godziny aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności tygodniowo.

W okresie obserwacji (średnio 9,4 roku) wystąpiło 2965 udarów. Prawie 90 proc. z nich to udary niedokrwienne, najczęstszy typ udaru, który pojawia się, gdy naczynie dostarczające krew do mózgu jest niedrożne.

Przeciętny dzienny czas spędzany na siedząco wynosił 4,08 godziny. Osoby w wieku 60 lat i młodsze miały przeciętny czas spędzania wolnego czasu w trybie siedzącym wynoszącym 3,9 godziny dziennie. Dla osób w wieku 60-79 lat było to 4,4 godziny, dla 80 lat i starszych - 4,3 godziny.

Dorośli w wieku 60 lat i młodszy, którzy mieli niską aktywność fizyczną i zgłaszali 8 lub więcej godzin wolnego czasu w pozycji siedzącej dziennie, mieli 4,2 razy większe ryzyko udaru w porównaniu z osobami, które spędzały mniej niż cztery godziny wolnego czasu dziennie na siedząco.

Najbardziej nieaktywna grupa — osoby zgłaszające osiem lub więcej godzin siedzącego trybu życia i niską aktywność fizyczną — miała siedmiokrotnie wyższe ryzyko udaru w porównaniu z osobami zgłaszającymi mniej niż cztery godziny siedzenia dziennie i wyższy poziom aktywności fizycznej.

„Dorośli w wieku 60 lat i młodszy powinni mieć świadomość, że bardzo długi czas w pozycji siedzącej i niewiele czasu poświęcanego na aktywność fizyczną mogą mieć niekorzystny wpływ na zdrowie, w tym zwiększone ryzyko udaru - powiedział Joundi. - Aktywność fizyczna odgrywa bardzo ważną rolę, ponieważ skraca faktyczny czas spędzany w pozycji siedzącej, a także wydaje się zmniejszać

negatywny wpływ nadmiaru siedzenia. Zalecenia lekarzy i polityka zdrowia publicznego powinny kłaść nacisk na zwiększoną aktywność fizyczną i skrócenie czasu spędzanego w pozycji siedzącej wśród młodych dorosłych w połączeniu z innymi zdrowymi nawykami, aby zmniejszyć ryzyko zdarzeń sercowo-naczyniowych i udaru mózgu”.

Istotnym ograniczeniem wyników badania było to, że ankietowanych nie pytano o czas spędzany w pozycji siedzącej w związku z wykonywanym zawodem; może to oznaczać, że siedzący tryb życia jest zaniżany wśród osób, które pracują na przykład przy biurku.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30773.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**