

[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](#)

Tysiące kroków, by oszczędzić na składce zdrowotnej

Postawieni przed wyborem: płacić wyższe składki zdrowotne czy solidnie poćwiczyć, grupa otyłych Amerykanów poddała się przez rok systematycznym treningom pod kontrolą internetowego programu.

Eksperti z krajów rozwiniętych od lat alarmują o epidemii otyłości wśród mieszkańców Zachodu. Według WHO w 2015 r. na świecie będzie żyło aż 700 mln. otyłych osób, a nadwagę będzie miało ponad 2 mld. Z powodu siedzącego trybu życia i mało wartościowej diety błyskawicznie przybywa otyłych dzieci i młodzieży. Problem jest tym poważniejszy, że otyłość zwiększa ryzyko wielu chorób, np. układu krążenia, stawów, cukrzycy typu 2 i niektórych typów nowotworów i może prowadzić do niepełnosprawności.



Kiedy jedna z instytucji zajmujących się ubezpieczeniami zdrowotnymi zaproponowała otyłym Amerykanom, by - w sensie jak najbardziej dosłownym - zaczęli płacić za bezczynność w kwestii swojej tuszy, wiele osób uznała to za posunięcie kontrowersyjne. Z publikacji w "Translational Behavioral Medicine" wynika, że taki ruch okazał się bardzo skuteczny.

Program zachęt finansowych, wymagający od otyłych Amerykanów więcej ruchu, wdrożyła instytucja Blue Care Network. W zamian za systematyczną aktywność uczestnicy programu mieli uniknąć podwyżki stawki ubezpieczenia zdrowotnego. Uczestnicy projektu mogli wybrać pomiędzy kilkoma programami, m.in. Weight Watchers (odchudzania) czy WalkingSpree, w ramach którego zobowiązali się maszerować średnio 5 tys. kroków dziennie. Wysiłki ćwiczącej grupy (w sumie ponad dwunastu tys. osób) śledził cyfrowy krokomierz, przekazujący wyniki na indywidualne konta na specjalnej stronie internetowej.

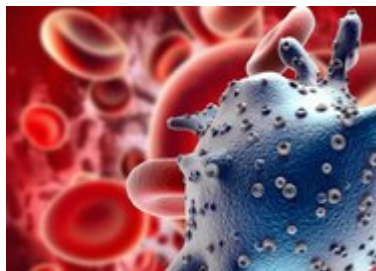
Unikającym ruchu puszystym groziło, że ich składka będzie o jedną piątą wyższa, niż składka ludzi trzymających wagę w ryzach. W przypadku niektórych rodzin, w których otyłość dotyczyła nawet kilku osób, niepodjęcie wysiłku oznaczało dodatkowy wydatek równy niemal 2 tys. dol. rocznie.

Przebieg programu śledzili naukowcy z University of Michigan (UM) Health System i Stanford University. Jak twierdzą, po roku uczestnictwa w nim niemal 97 proc. zaangażowanych osób wywiązało się ze zobowiązania, osiągając - albo nawet przekraczając - średni cel 5 tys. kroków każdego dnia.

W specjalnej ankiecie dwie trzecie badanych deklarowało zadowolenie z programu. Niezadowolenie wyraziła jedna trzecia, uznając zastosowany w programie bodziec finansowy za narzędzie przymusu.

Od jakiegoś czasu toczą się etyczne dyskusje wokół idei zmuszania ludzi do brania osobistej odpowiedzialności za koszty leczenia w przypadku schorzeń, które wynikają z niezdrowego stylu życia, np. palenia czy bezruchu - zauważa jedna z autorek badania, dr Caroline R. Richardson z Wydziału Medycyny Rodzinnej na UM i z tamtejszego Instytutu Innowacji i Polityki Opieki Zdrowotnej. *"Spodziewamy się jednak, że opisane powyżej podejście zyska z czasem większą popularność, pozwalając finansowo zachęcić ludzi do zdrowszych zachowań"* - dodaje.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl/http://laboratoria.net/aktualnosci/17728.html>



23-03-2023

Chińskie MSZ o decyzji USA ws. źródeł Covid-19:

To oczernianie Chin i rozdmuchiwanie teorii o wycieku z laboratorium



23-03-2023

Temperatury są w Polsce o prawie 2 stopnie wyższe niż 70 lat temu

Podała PAP klimatolog prof. Joanna Wibig.



23-03-2023

Jedna czwarta ludzkości nie ma dostępu do czystej wody

Głosi oenzetowski World Water Development Report.



23-03-2023

[Joga zapobiega słabości u seniorów](#)

Praktyka jogi może zapobiegać tzw. zespołowi słabości u osób starszych.



23-03-2023

[Badacze wpadli na nowy trop na drodze do dłuższego życia](#)

Na razie o połowę przedłużyli życie laboratoryjnych robaków.



23-03-2023

[Na Wenus wykryto aktywne wulkany](#)

Wskazuje na to nowa analiza danych z wystrzelonej 30 lat temu sondy.



23-03-2023

Reaktor MARIA uruchomiony zostanie na przełomie czerwca i lipca

Modernizacja reaktora MARIA potrwa do końca maja.



23-03-2023

Choroby przenoszone przez kleszcze

Niemal wszędzie można mieć kontakt z kleszczem.

Informacje dnia: [Chińskie MSZ o decyzji USA ws. źródeł Covid-19: Temperatury są w Polsce o prawie 2 stopnie wyższe niż 70 lat temu](#) [Jedna czwarta ludzkości nie ma dostępu do czystej wody](#) [Joga zapobiega słabości u seniorów](#) [Badacze wpadli na nowy trop na drodze do dłuższego życia](#) [Na Wenus wykryto aktywne wulkany](#) [Chińskie MSZ o decyzji USA ws. źródeł Covid-19: Temperatury są w Polsce o prawie 2 stopnie wyższe niż 70 lat temu](#) [Jedna czwarta ludzkości nie ma dostępu do czystej wody](#) [Joga zapobiega słabości u seniorów](#) [Badacze wpadli na nowy trop na drodze do dłuższego życia](#) [Na Wenus wykryto aktywne wulkany](#) [Chińskie MSZ o decyzji USA ws. źródeł Covid-19: Temperatury są w Polsce o prawie 2 stopnie wyższe niż 70 lat temu](#) [Jedna czwarta ludzkości nie ma dostępu do czystej wody](#) [Joga zapobiega słabości u seniorów](#) [Badacze wpadli na nowy trop na drodze do dłuższego życia](#) [Na Wenus wykryto aktywne wulkany](#)

Partnerzy