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



Naukowy styl życia

Nauka i biznes



# Sen chroni serce

**Siedem lub więcej godzin snu zwiększa korzyść, którą odnosi serce ze zdrowego stylu życia – sugerują badania, o których informuje "European Journal of Preventive Cardiology".**

Holenderski zespół śledził występowanie chorób serca i udarów mózgu w grupie liczącej ponad 14 tys. mężczyzn i kobiet. Po upływie ponad 10 lat około 600 spośród obserwowanych osób cierpiało z powodu choroby serca bądź udaru, zaś 129 nie żyło.

Okazało się, że ryzyko zachorowania i zgonu było mniejsze w przypadku osób, które postępowały zgodnie z czterema zaleceniami dotyczącymi zdrowego stylu życia – ćwiczyły, zdrowo się odżywiały, alkohol piły z umiarem i nie paliły. Ryzyko chorób układu krążenia spadło o 57 proc., zaś ryzyko zgonu z powodu udaru lub choroby serca – o 67 proc. Jednak jeszcze ważniejszy okazał się odpowiednio długi sen (siedem lub więcej godzin na dobę) – dzięki niemu zdrowy styl życia wyraźnie skuteczniej chronił przed chorobami serca i udarem (ryzyko zachorowania spadało o 65 proc., zaś zgonu – o 83 proc.).

Jak twierdzą autorzy badań, wielu zgonów z powodu zawałów czy udarów można by uniknąć – lub odsunąć je w czasie - dzięki właściwemu czasowi snu. Teoretycznie, gdyby wszyscy uczestnicy badań zdrowo żyli i dobrze spali, zgonów byłoby o 57 proc. mniej. Choć wcześniejsze badania także wskazywały na związek pomiędzy czasem snu a chorobami serca, po raz pierwszy udało się wykazać, że odpowiednio długi sen potęguje profilaktyczne działanie zdrowego trybu życia.

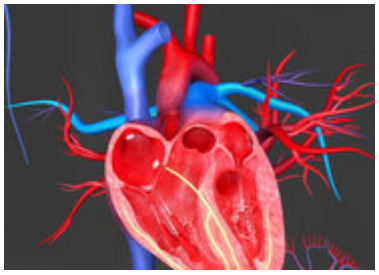
*Źródło: www.pap.pl*

http://laboratoria.net/aktualnosci/18494.html

17-04-2024

# 2 edycja Targów LABS EXPO za nami!

117 Wystawców z Polski i z zagranicy, a targi odwiedziło 2086 osób.



17-04-2024

# Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę!

Pobudzony układ nerwowy zaburza jego pracę.

17-04-2024

# Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz

HIVcast z osobą HIV+

17-04-2024

# Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych

Rak dróg żółciowych to mało znana i dość rzadka choroba.

17-04-2024

# Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?

Jazda na rolkach przynosi liczne korzyści zdrowotne.

17-04-2024

# Kwasy humusowe z odzysku

Metodę opracowały naukowczynie z Politechniki Śląskiej.

17-04-2024

# Naukowcy zarekomendowali zmiany dotyczące energetyki rozproszonej

Obywatele będą odgrywać dużą rolę w transformacji energetycznej.

17-04-2024

# Cyberprzemoc nie wybucha nagle

Ona się tli.

**Informacje dnia:** 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku

## Partnerzy