

[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](#)

Zamiłowanie do ogrodnictwa oznacza dłuższe życie



Pielęgnowanie ogrodu i majsterkowanie może pozytywnie wpływać na liczbę przeżytych lat - wykazało szwedzkie badanie wśród osób po 60. roku życia, opisanie w "British Journal of Sports Medicine".

Starsze osoby mogą mieć problemy z wykonywaniem intensywnych ćwiczeń, ale badanie Karolinska University Hospital wykazało, że chodzi głównie o podniesienie się z kanapy i unikanie siedzącego trybu życia. Może to obniżyć ryzyko np. ataku serca czy udaru mózgu.

Badacze przyglądali się ponad 4,2 tys. osobom pod względem poziomu aktywności - brali pod uwagę m.in. naprawianie samochodów, drobne domowe naprawy, koszenie trawników, zbieranie owoców czy chodzenie na polowania.

Okazało się, że osoby, które były na co dzień bardziej aktywne, miały mniejsze ryzyko chorób układu krążenia, przy czym nawet osoby o niewielkiej aktywności wypadały lepiej niż te, które nie robiły nic.

W trakcie 12-letniego badania oszacowano, że taka przydomowa aktywność obniżała ryzyko chorób układu krążenia o 27 proc., a ryzyko śmierci o 30 proc.

"Aktywność w życiu codziennym miała związek ze stanem układu krążenia i długowiecznością u starszych dorosłych, co wydaje się nie mieć powiązania z regularnymi ćwiczeniami" - podkreślono w raporcie.

Badacze sugerują, że siedzenie przez dłuższy czas może obniżyć poziom metabolizmu lub, że brak aktywności może mieć wpływ na hormony wytwarzane w tkance mięśniowej. To z kolei może się przekładać na stan całego organizmu.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19860.html>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

[Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy