

[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>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu](#)

Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy