

[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](#)

Mniej siedzenia, dłuższe życie



Według badań prezentowanych przez BBC News wynika, że ograniczenie siedzenia do 3 godzin dziennie może wydłużyć średnią życia o 2 lata. Siedzący tryb życia jest równie istotnym

czynnikiem wpływającym na długość życia jak palenie czy otyłość.

Nowe badania, opublikowane 9 lipca w BMJ Open, pokazują, że Amerykanie mogliby żyć dłużej, gdyby ograniczyli czas siedzenia. Redukcja dziennego siedzenia do czasu poniżej 3 godzin może spowodować wzrost średniej długości życia nawet o 2 lata. Dodatkowo ograniczenie czasu spędzanego na siedzeniu i oglądaniu telewizji do 2 godzin dziennie może wydłużyć życie o 1,4 roku.

Specjaliści zdrowia publicznego już od dawna zachęcają do aktywności fizycznej, jednak duży odsetek społeczeństwa wciąż pracuje w biurach i urzędach. Peter Katzmarzyk z Pennington Biomedical Research Center in Baton Rouge sugeruje dla osób pracujących za biurkiem takie rozwiązanie, jak korzystanie z treningowej bieżni w pracy czy zwiększanie liczny spotkań w terenie.

Naukowcy podkreślają, że także spędzanie wolnego czasu na oglądaniu telewizji skraca przeciętną długość życia. „Kiedy siedzimy, mięśnie nóg w ogóle nie pracują, co powoduje problemy z poziomem cukru we krwi oraz cholesterolem” - wyjaśnia Katzmarzyk. Badanie opierało się na porównaniu długości życia osób prowadzących aktywny tryb życia z zebranymi danymi na temat osób nieaktywnych fizycznie. Badanie przeprowadzone zostało na 167 tys. Amerykanów.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/13938.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](#)

Partnerzy