

### [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.

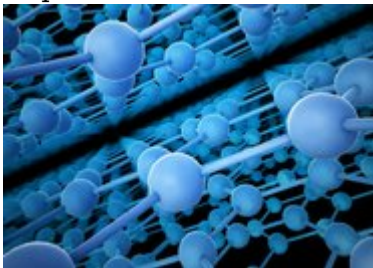
Nowe badania, opublikowane 9 lipca w BMJ Open, pokazują, że Amerykanie mogliby żyć dłużej, gdyby ograniczyli czas siedzenia. Redukcja dziennego siedzenia do czasu poniżej 3 godzin może spowodować wzrost średniej długości życia nawet o 2 lata. Dodatkowo ograniczenie czasu spędzanego na siedzeniu i oglądaniu 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://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/13938.html>



28-05-2024

## **Drżące nanorurki**

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

## **Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu**

Informuje "Nature".



28-05-2024

## **ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA**

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

## **Testy na obecność HPV**

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

## **Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO**

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

## Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

## Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

## Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

**Informacje dnia:** [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w](#)

[USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

## **Partnerzy**