

[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](#)

Siedzenie przyczyną wielu groźnych chorób



Zarówno długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej, jak i niedobór aktywności fizycznej mają związek z niealkoholowym stłuszczeniem wątroby (NAFLD) i innymi patologiami - wynika z badań, o których informuje "Journal of Hepatology".

Aktywność fizyczna przedłuża życie i zapobiega różnego rodzaju przewlekłym chorobom. Jednak przeciętny człowiek spędza ponad połowę dnia w pozycji siedzącej, najczęściej wysiadując przed telewizorem czy komputerem.

Coraz więcej badań epidemiologicznych sugeruje niezależne od aktywności fizycznej powiązanie pomiędzy długotrwałym przebywaniem w pozycji siedzącej a przewlekłymi chorobami, takimi jak otyłość, cukrzyca, insulinooporność, zespół metaboliczny, choroby układu sercowo-naczyniowego czy nowotwory. Częściej chorują osoby, które dużo siedzą - nawet jeśli przez pozostałą część dnia są bardzo aktywne fizycznie.

Najnowsze badanie przeprowadzone przez zespół doktora Seunggho Ryu z Sungkyunkwan University School of Medicine w Seulu dotyczyło związku pomiędzy NAFLD a czasem spędzonym w pozycji siedzącej oraz aktywnością fizyczną koreańskich mężczyzn i kobiet. Przeanalizowano dane dotyczące niemal 140 tysięcy Koreańczyków w średnim wieku, którzy przechodzili badania stanu zdrowia od marca roku 2011 do grudnia 2013. Poziom aktywności fizycznej oraz czas spędzany na siedząco zostały ocenione za pomocą koreańskiej wersji międzynarodowego kwestionariusza aktywności fizycznej Short Form. Stopień otłuszczenia wątroby określono za pomocą ultrasonografii.

Stłuszczenie wątroby zaobserwowano u niemal 40000 badanych. Jak się okazało, zarówno wydłużony czas siedzenia, jak i obniżony poziom aktywności fizycznej były niezależnie związane ze wzrostem częstości występowania NAFLD. Co ciekawe, związki te obserwowano również u szczupłych pacjentów z indeksem masy ciała (BMI) poniżej 23.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24165.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](#) [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