

### [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](#) [Szkozenia](#) [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 Seungho 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://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24165.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**