

### [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](#)

## Posiadanie przyjaciół służy zdrowiu



**Kontakty i więzi społeczne są równie ważne dla zdrowia fizycznego, jak aktywność fizyczna i sposób odżywiania - przekonują naukowcy na łamach pisma "Proceedings of the National Academy of Sciences".**

Wcześniejsze badania sugerowały, że w przypadku osób starszych posiadanie wielu kontaktów społecznych sprzyja dłuższemu życiu. Obecnie naukowcy z Uniwersytetu Karoliny Północnej w Chapel Hill przyjrzeni się, w jaki sposób więzi społeczne wpływają na zdrowie na różnych etapach życia.

Pod lupę wzięto cztery badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych (m.in. The National Longitudinal Study of Adolescent to Adult Health), podczas których zbierano dane na temat uczestników od wieku nastoletniego do podeszłego. Badane były m.in. takie czynniki jak integracja społeczna, wsparcie społeczne oraz stres społeczny.

Następnie naukowcy przeanalizowali zależność pomiędzy relacjami społecznymi a czterema czynnikami ryzyka chorób i zgonu: ciśnieniem tętniczym, obwodem w pasie, wskaźnikiem masy ciała oraz poziomem białka C-reaktywnego (świadczącym o występowaniu stanu zapalnego w organizmie).

Okazało się, że sama liczba kontaktów społecznych miała znaczenie dla zdrowia we wczesnym i późnym wieku dorosłym. W wieku kilkunastu lat izolacja społeczna zwiększała ryzyko stanu zapalnego w organizmie w takim samym stopniu jak brak aktywności fizycznej, podczas gdy wysoki stopień integracji społecznej wydawał się zmniejszać ryzyko otyłości brzusznej.

W przypadku seniorów liczba kontaktów społecznych również była bardzo istotna, a izolacja społeczna w większym stopniu wpływała na rozwój nadciśnienia tętniczego niż cukrzyca.

U osób w średnim wieku liczba kontaktów społecznych liczyła się natomiast mniej niż ich jakość, tj. przede wszystkim wsparcie społeczne.

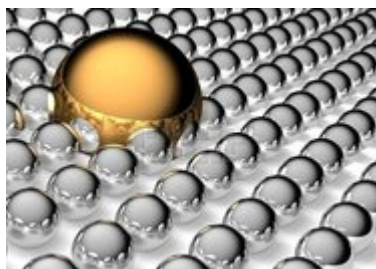
<http://laboratoria.net/aktualnosci/24719.html>



14-01-2025

## [Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## [Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**