

[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](#)

Siedzenie nie jest "nowym paleniem" - wbrew powszechnemu mitowi

Wbrew temu, co od kilku lat słyszy się w mediach, siedzący tryb życia nie zagraża zdrowiu w takim stopniu, jak palenie papierosów.

Wbrew temu, co od kilku lat słyszy się w mediach, siedzący tryb życia nie zagraża zdrowiu w takim stopniu, jak palenie papierosów. Mit ten obalają naukowcy z Kanady, USA i Australii. - W ostatnich latach niezliczone artykuły prasowe serwowały nam informacje o tym, jakoby długotrwałe siedzenie było paleniem naszych czasów - mówią autorzy artykułu. Ich zdaniem media sugerują w ten sposób, że siedzący tryb życia jest tak samo szkodliwy dla zdrowia, jak palenie tytoniu. I tak samo, jak kilkadziesiąt lat temu papierosy, jest to zagrożenie niedoceniane przez społeczeństwo.

Tymczasem prawda wygląda zupełnie inaczej - twierdzi międzynarodowy zespół naukowców (z USA, Australii i Kanada). Przeprowadził on obszerną metaanalizę, która wykazała, że porównywanie zagrożeń zdrowotnych związanych z siedzeniem przez długi czas oraz paleniem papierosów jest nadużyciem i fałszywą tezą.

- Długotrwałe siedzenie utożsamiane jest przez media, niby w oparciu o dowody naukowe, z paleniem papierosów. Mało tego, niektóre źródła sugerują nawet, że palenie jest bezpieczniejsze niż siedzenie. Nasze badanie wykazało, że są to zjawiska zupełnie nieporównywalne - mówi dr Terry Boyle, epidemiolog z University of South Australia, jeden z dziewięciu autorów omawianej pracy. - Popularność tych medialnych historii rozpoczęła się w 2012 roku i do 2016 roku wzrosła 12-krotnie. Niestety nawet niektóre instytucje akademickie pomagają rozpowszechniać ten mit - uważa Boyle.

Tymczasem, jak obliczyli na podstawie wielu badań Boyle i jego współpracownicy, nadmierne siedzenie (czyli co najmniej 8 godzin dziennie) zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci i niektórych chorób przewlekłych o 10-20 proc. - To zdecydowanie mniej w porównaniu z ryzykiem, jakie niesie ze sobą palenie papierosów. Tu bowiem ryzyko przedwczesnej śmierci z jakiegokolwiek przyczyny wzrasta do ok. 180 proc. - podkreślają naukowcy.

- Nie mylmy faktów - palenie tytoniu jest jedną z największych katastrof w zakresie zdrowia publicznego, z jaką mieliśmy do czynienia w ubiegłym stuleciu. Nadmiernego siedzenia, choć jest szkodliwe, nie można w żaden sposób do niego porównać - mówi dr Boyle.

I tłumaczy: - Ryzyko chorób przewlekłych i przedwczesnych zgonów związanych z paleniem jest znacznie wyższe, niż w przypadku siedzenia. Ludzie, którzy dużo siedzą, są o ok. 10-20 proc. bardziej zagrożeni niektórymi nowotworami i chorobami sercowo-naczyniowymi, podczas gdy u palaczy ryzyko śmierci z powodu raka i chorób sercowo-naczyniowych jest ponad dwa razy większe, a ryzyko zachorowania na raka płuc nawet kilkaset razy.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28766.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