

### [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](#)

## Rozmiar ciała związany z długością życia u kobiet

Wzrost i waga to czynniki, które wpływają na prawdopodobieństwo dożycia późnych lat starości u kobiet, ale nie u mężczyzn - wynika z badania opublikowanego na łamach

## „Journal of Epidemiology & Community Health”.

Naukowcy z Uniwersytetu w Maastricht (Holandia) wykazali, że wyższe i szczuplejsze kobiety mają większą szansę dożycia 90 urodzin. Długowieczność u mężczyzn jest tymczasem - bardziej niż z rozmiarem ciała - związana z aktywnością fizyczną: mężczyźni, którzy dużo się ruszają, żyją dłużej. W przypadku kobiet optymalny czas aktywności fizycznej wynosi 60 minut dziennie.

Badacze zebrali szczegółowe dane dotyczące wymiarów ciała, terażniejszej i przeszłej wagi oraz stylu życia od blisko 8 tys. seniorów w wieku 68-70 lat. Następnie śledzili ich losy aż do dnia 90 urodzin lub śmierci, jeśli ta nastąpiła wcześniej.

90-tki dożyło 433 mężczyzn (16,7 proc.) i 944 kobiety (34,4 proc.).

Panie, które osiągnęły ów sędziwy wiek, były zazwyczaj wyższe i szczuplejsze od innych kobiet. Wyliczono, że niewiasty posiadające ponad 175 cm wzrostu, miały o 31 proc. większą szansę dożycia 90. urodzin, niż panie mierzące mniej niż 160 cm.

U mężczyzn rozmiar ciała nie odgrywał większej roli, ważniejsza była aktywność fizyczna. Panowie, którzy poświęcali na ćwiczenia ponad 90 minut dziennie, mieli o 39 proc. większą szansę dożycia późnej starości, niż mężczyźni będący w ruchu przez mniej niż pół godziny na dobę.

Chociaż aktywne kobiety również częściej osiągały 90. rok życia, w ich przypadku najważniejszy był umiar. Godzina pracy w ogrodzie, spacerów czy majsterkowania wystarczała.

Oczywiście długość życia zależała też od innych czynników, jak stan zdrowia czy palenie tytoniu. Można o tym przeczytać na stronie: <https://jech.bmj.com/content/early/2019/01/05/jech-2018-211410>.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28884.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

# dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**