

[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>



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