

[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](#)

Pięć godzin dziennie smartfona zwiększa ryzyko otyłości

Młodzi ludzie, którzy używają smartfonów pięć lub więcej godzin dziennie, są o 43 proc. bardziej zagrożeni otyłością i częściej mają nawyki, który mogą zwiększać ryzyko chorób

serca - ogłosili naukowcy z Simón Bolívar University (Kolumbia) podczas konferencji ACC Latin America Conference 2019.

"Dlatego tak ważne jest, aby ogół społeczeństwa był świadomy tego, że chociaż technologia mobilna jest niewątpliwie atrakcyjna ze względu na różnorodne zastosowania, małe rozmiary, komfort oraz dostęp do niezliczonych usług, źródeł informacji i rozrywki, to jednak spędzanie zbyt dużej ilości czasu przed smartfonem sprzyja siedzącemu trybowi życia i zmniejsza aktywność fizyczną, a to zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci, cukrzycy, chorób serca, różnych rodzajów raka, problemów kostno-stawowych oraz objawów ze strony układu mięśniowo-szkieletowego" - mówi dr Mirary Mantilla-Morrón, główna autorka badania.

Wraz ze swoim zespołem Mantilla-Morrón przeanalizowała przypadki 1060 studentów (700 kobiet i 360 mężczyzn) Wydziału Nauk o Zdrowiu. Badanie prowadzono w okresie od czerwca do grudnia 2018 roku, a średnia wieku uczestników wynosiła 19 lat (dla kobiet) i 20 lat (dla mężczyzn). Wśród wszystkich panów biorących udział w eksperymencie 36,1 proc. miało nadwagę, a 42.6 proc. nawet otyłość, podczas gdy u pań było to odpowiednio 63,9 proc. oraz 57,4 proc.

Badacze stwierdzili, że ryzyko otyłości wzrastało aż o 43 procent, jeśli dana osoba korzystała ze smartfona pięć lub więcej godzin dziennie. Działo się tak, ponieważ studenci spędzający tyle czasu przed ekranem swojego telefonu byli dwukrotnie bardziej skłonni do picia większej ilości słodkich napojów, jedzenia fast foodów, słodczy, niezdrowych przekąsek oraz do zmniejszonej aktywności fizycznej. Wyliczono też, że 26 proc. osób z nadwagą i 4,6 proc. osób otyłych spędzało ponad pięć godzin na używaniu swojego urządzenia.

"Wyniki tego badania pozwalają nam wskazać jedną z głównych przyczyn otyłości - ważnego czynnika ryzyka chorób sercowo-naczyniowych - podsumowuje dr Mantilla-Morrón. - Ustaliliśmy również, że czas, który poświęcamy korzystaniu z technologii, w szczególności z telefonów komórkowych, jest ściśle związany z rozwojem otyłości".

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29130.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