

### [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](#)

## Zdrowy styl życia wydłuża czas życia bez chorób

Zdrowy styl życia zapewnia kobietom o 10 lat dłuższy czas życia bez chorób, takich jak rak,

**schorzenia serca i cukrzyca - wykazały badania amerykańskich specjalistów opublikowane przez „British Medical Journal”. Mężczyźni mogą dzięki temu zyskać 7 dodatkowych "zdrowych" lat.**

Badacze od dawna przekonywali, że zdrowy styl życia wydłuża życie. Najnowsze obserwacje, jakie przez 20 lat prowadzono wśród 111 tys. Amerykanów wykazały, że wraz z wydłużeniem życia można uniknąć niektórych chorób lub opóźnić ich rozwój. W razie nawet pojawienia się raka, choroby sercowo-naczyniowej lub cukrzycy większa jest szansa skutecznego leczenia.

Główny autor badania dr Frank Hu z Harvard School of Public Health w Bostonie twierdzi, że kluczowe znaczenie ma przestrzeganie pięciu podstawowych zasad zdrowego stylu życia. Przede wszystkim nie wolno palić papierosów, należy przestrzegać zbalansowanej diety (o mniejszej zawartości mięsa i bogatej w błonnik zawarty w produktach roślinnych), być aktywnym fizycznie przez co najmniej 30 minut dziennie, unikać nadwagi i otyłości oraz ograniczyć spożycie alkoholu (maksymalnie jeden drink dziennie - kieliszek wina lub butelka piwa).

Zdaniem specjalisty kobiety w wieku 50 lat, które przestrzegają zasad zdrowego stylu życia, mogą przeżyć bez nowotworów, schorzeń sercowo-naczyniowych oraz cukrzycy jeszcze 34 lata. Co ważne, bez schorzeń mogą one żyć aż o dekadę dłużej, niż ich rówieśniczki, które się do tych zasad nie stosują. Z kolei mężczyźni są w stanie przeżyć kolejne 31 lat bez wspomnianych chorób - czyli o 7 lat dłużej, niż ich nie dbający o siebie rówieśnicy.

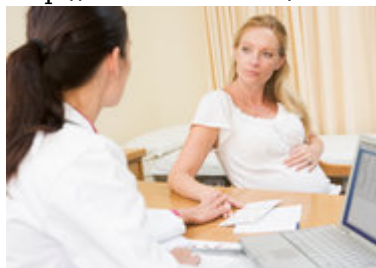
Z tych samych badań wynika, że czas życia wolnego od chorób najbardziej skraca palenie co najmniej 15 papierosów dziennie oraz otyłość (powyżej 30 punktów skali BMI). Otyłość i nadwaga - podkreślają autorzy badań - zwiększają ryzyko aż 13 nowotworów, takich jak rak jelita grubego, rak piersi u kobiet, nerki, przełyku oraz wątroby.

Cancer Research UK zapewnia, że dzięki odpowiedniemu stylowi życia można zapobiec 40 procentom nowotworów, a zwłaszcza rakowi płuc, który w zdecydowanej większości przypadków związany jest z paleniem tytoniu.

Prezes Polskiej Unii Onkologii dr Janusz Meder zaleca przestrzeganie Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem, w którym wymienia się dziesięć najważniejszych czynników ryzyka chorób nowotworowych. Na pierwszych trzech miejscach wymieniana jest aktywność fizyczna, unikanie stresów, co ma polegać np. na rezygnacji z "wyścigu szczurów" oraz zerwanie z nałogiem palenia tytoniu. Należy też ograniczyć picie alkoholu, unikać nadwagi i otyłości, opalać się z umiarem (stosując kremy z filtrami ochronnymi i nie korzystając z solarium).

Źródło: pap.pl

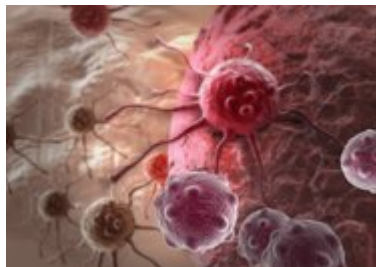
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29362.html>



28-01-2020

## **Palenie marihuany w ciąży szkodzi potomstwu**

Codzienna ekspozycja na niewielkie dawki THC podczas ciąży negatywnie wpływa na funkcjonowanie łożyska i rozwój płodu.



28-01-2020

## **Co czwarty przypadek zakażenia wirusem Wuhan jest poważny**

Z dotychczasowych obserwacji wynika, że średnio co czwarty przypadek zakażenia koronawirusem Wuhan jest poważny.



28-01-2020

## **Powstała elektryczna, samonawilżająca się soczewka kontaktowa**

Japońscy naukowcy stworzyli soczewki kontaktowe, które same się nawilżają.



28-01-2020

## Naukowcy z UW opracowali nową metodę wydajnego wytwarzania mRNA

Jednym z głównych wyzwań w tej dziedzinie jest zminimalizowanie ilości mRNA, uzyskując jednocześnie wystarczający efekt terapeutyczny



28-01-2020

## Epidemiolog o koronawirusach: światełkiem w tunelu - leki na HIV

Nie mamy leku na nowe koronawirusy z Chin, choć światełkiem w tunelu są pewne leki na HIV.



28-01-2020

## Przyłów - mało znane istotne zagrożenie dla ptaków wodnych

Tzw. przyłów, czyli śmierć w sieciach rybackich, może odpowiadać za spadki liczebności kaczek morskich na Bałtyku.



28-01-2020

# Wiadomo, jak przejrzeć mikroskopem optycznym przez pierzynkę tkanki

Polscy badacze pokazali, jak za pomocą mikroskopu optycznego obrazować nanostruktury ukryte pod rekordowo grubą "pierzyną" tkanki.



28-01-2020

## Zsekwencjonowano genom kałamarnicy olbrzymiej

Genom kałamarnicy olbrzymiej udało się zsekwencjonować międzynarodowemu zespołowi naukowców.

**Informacje dnia:** [Palenie marihuany w ciąży szkodzi potomstwu](#) [Co czwarty przypadek zakażenia wirusem Wuhan jest poważny](#) [Powstała elektryczna, samonawilżająca się soczewka kontaktowa](#) [Naukowcy z UW opracowali nową metodę wydajnego wytwarzania mRNA](#) [Epidemiolog o koronawirusach: światełkiem w tunelu - leki na HIV](#) [Przyłów - mało znane istotne zagrożenie dla ptaków wodnych](#) [Palenie marihuany w ciąży szkodzi potomstwu](#) [Co czwarty przypadek zakażenia wirusem Wuhan jest poważny](#) [Powstała elektryczna, samonawilżająca się soczewka kontaktowa](#) [Naukowcy z UW opracowali nową metodę wydajnego wytwarzania mRNA](#) [Epidemiolog o koronawirusach: światełkiem w tunelu - leki na HIV](#) [Przyłów - mało znane istotne zagrożenie dla ptaków wodnych](#)

### Partnerzy



- 
- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)
- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)
- [O nas](#)
-

