

## [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](#)

## **Zbyt dużo siedzenia to większe ryzyko depresji u nastolatków**

Dzieci spędzające dużo czasu w pozycji siedzącej są bardziej narażone na doświadczenie objawów depresji w wieku 18 lat - wynika z analizy przeprowadzonej przez naukowców

**z University College London, opublikowanej na łamach pisma „The Lancet Psychiatry”.**

Brytyjczycy ustalili, że dodatkowe 60 minut umiarkowanej aktywności fizycznej (jak chodzenie czy sprzątanie) dziennie u dzieci w wieku 12 lat przekłada się na mniej objawów depresji w wieku lat 18.

Badania prowadzone były w grupie 4257 nastolatków w wieku 12, 14 i 16 lat, którzy przez co najmniej 10 godzin w ciągu trzech dni nosili na nadgarstku akcelerometr, tj. urządzenie rejestrujące stopień aktywności fizycznej lub jej brak. Objawy depresji oceniane były na podstawie kwestionariuszy.

Pomiędzy 12 a 16 rokiem życia ogólny poziom aktywności fizycznej nastolatków zmniejszał się (średnio z 5 godzin i 26 minut - do 4 godzin i 5 minut), a zwiększał się czas spędzany w pozycji siedzącej (średnio z siedmiu godzin i 10 minut - do 8 godzin i 43 minut).

Naukowcy zaobserwowali, że każde dodatkowe 60 minut spędzane w pozycji siedzącej w wieku 12, 14 i 16 lat miało związek z większą częstotliwością i nasileniem objawów depresyjnych (odpowiednio o 11, 8 i 10,5 proc.) w wieku 18 lat. Dzieci, które od 12 do 16 roku życia nieprzerwanie prowadziły siedzący tryb życia, w wieku 18 lat doświadczały o 28,2 proc. silniejszych objawów depresji, takich jak spadek nastroju, utrata zainteresowania, problemy z koncentracją.

Jednocześnie każda dodatkowa godzina aktywności fizycznej zmniejszała ryzyko objawów depresji o 9-11 proc.

Podczas analizy wzięto pod uwagę inne czynniki wpływające na ryzyko występowania objawów depresji u dzieci, m.in. status społeczno-ekonomiczny czy historia zaburzeń zdrowia psychicznego w rodzinie.

„Dla zdrowia psychicznego dzieci dobra jest aktywność fizyczna nawet o niewielkiej intensywności. Taką aktywność łatwo wprowadzić w plan dnia większości młodych osób. Można zrobić to na przykład poprzez zaplanowanie lekcji, podczas których uczniowie spędzają więcej czasu w pozycji stojącej lub aktywnie” - komentuje autor badań dr Joseph Hayes.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29435.html>



07-08-2020

## [Międzynarodowy Dzień Piwa i Piwowara](#)

Czy to przypadek, że to nietypowe święto, w tym roku, obchodzimy w piątek...? :)



07-08-2020

## Ryzyko zakażenia się COVID-19 w pociągach

Naukowcy wykorzystali dane z szybkich kolei w Chinach i dotyczące zakażeń wśród pasażerów



07-08-2020

## Warto chronić pasożyty?

Naukowcy uważają, że należy im się baczniej przyrzeć w celu ich... ochrony.



07-08-2020

## Obiecująca szczepionka przeciwko boreliozie

Wyniki drugiej fazy badań wskazują, że jest ona skuteczna i bezpieczna.



07-08-2020

## Śląski Uniwersytet Medyczny w badaniach WHO nad COVID-19

Przeprowadzi badania na temat czynników ryzyka zakażenia w populacji górnośląskiej w 2020 r.



07-08-2020

## Minister nauki przyznał Diamentowe Granty

Prawie 14 mln zł na realizację projektów 69 wybitnie uzdolnionych studentów.



07-08-2020

## Pięć sposobów na zdrowe serce

Ryzyko kłopotów z sercem można zmniejszyć z pomocą zastosowania całkiem prostych zasad.



06-08-2020

## Targi PCI DAYS 19-20 maja 2021

Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego PCI Days to długo oczekiwane wydarzenie branżowe.

**Informacje dnia:** [Międzynarodowy Dzień Piwa i Piwowara](#) [Ryzyko zakażenia się COVID-19 w pociągach](#) [Warto chronić pasożyty?](#) [Obiecująca szczepionka przeciwko boreliozie](#) [Śląski Uniwersytet](#)

[Medyczny w badaniach WHO nad COVID-19 Minister nauki przyznał Diamentowe Granty](#)  
[Międzynarodowy Dzień Piwa i Piwowara Ryzyko zakażenia się COVID-19 w pociągach Warto chronić](#)  
 [Pasożyty? Obiecująca szczepionka przeciwko boreliozie Śląski Uniwersytet Medyczny w badaniach](#)  
[WHO nad COVID-19 Minister nauki przyznał Diamentowe Granty Międzynarodowy Dzień Piwa i](#)  
[Piwowara Ryzyko zakażenia się COVID-19 w pociągach Warto chronić pasożyty? Obiecująca](#)  
[szczepionka przeciwko boreliozie Śląski Uniwersytet Medyczny w badaniach WHO nad COVID-19](#)  
[Minister nauki przyznał Diamentowe Granty](#)

## **Partnerzy**