

[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](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

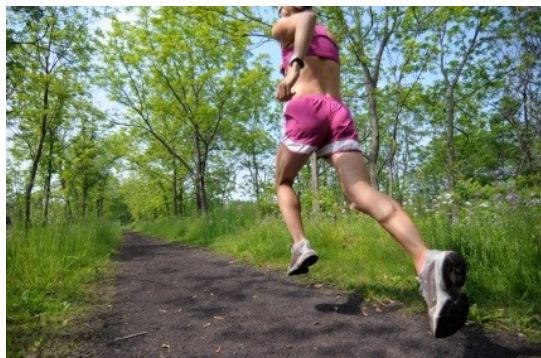
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Brak aktywności fizycznej bardziej szkodliwe niż otyłość



Otyłość jest szkodliwa dla zdrowia, ale jeszcze bardziej niekorzystne jest unikanie aktywności fizycznej - wykazał raport europejskich specjalistów opublikowany przez „American Journal of Clinical Nutrition”.

Z wyliczeń badaczy m.in. Cambridge University wynika, że siedzący tryb życia odpowiada za dwukrotnie większą liczbę zgonów Europejczyków aniżeli nadmierna tusza. O ile z otyłością można wiązać na naszym kontynencie 337 tys. zgonów rocznie, to brak wysiłku fizycznego powoduje ich 676 tys.

Do takiego wniosku skłaniają 12-letnie obserwacje, którymi objęto ponad 334 tys. Europejczyków. Oceniano jak często uprawiają sport, jaką mają masę ciała i obwód w talii oraz inne parametry zdrowotne. Przeanalizowano również, jakie osoby najczęściej umierały w tym okresie. Okazało się, że głównie te, które były mniej aktywne fizycznie.

Jeden z autorów raportu, prof. Ulf Ekelund z Norwegii twierdzi, że brak aktywności jest szkodliwy dla zdrowia i zwiększa ryzyko zgonu u wszystkich osób - bez względu na masę ciała. Przedwcześnie umierają nawet osoby szczupłe, które nie ćwiczą. Z kolei osoby otyłe, które starają się być aktywne, są mniej zagrożeni zgonem aniżeli inni ludzie otyli ograniczający się jedynie do siedzącego trybu życia. Oczywiście, najlepiej jest mieć prawidłową masę ciała i być aktywnym fizycznie.

Według autorów raportu, wyeliminowanie braku aktywności fizycznej wśród Europejczyków zmniejszyłoby liczbę zgonów na naszym kontynencie o 7,5 proc. Pozbycie się otyłości skutkowałoby obniżeniem zgonów o 3,6 proc. Aktywność fizyczna ma zatem decydujące znaczenie dla zachowania zdrowia i przedłużenia życia.

Brak aktywności fizycznej zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, z kolei otyłość najczęściej przyczynia się do rozwoju cukrzycy typu 2.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22876.html>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy