

### [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](#)

## Siedzenie zabójcze nawet dla aktywnych



**Regularne ćwiczenia nie eliminują ryzyka poważnych chorób oraz przedwczesnego zgonu związanego ze spędzaniem codziennie długich godzin w pozycji siedzącej - podkreślają kanadyjscy naukowcy na łamach "Annals of Internal Medicine".**

Analiza 47 badań przeprowadzona przez naukowców z Toronto Rehabilitation Institute wykazała, że największym zagrożeniem dla zdrowia jest w tym przypadku cukrzyca typu 2. U osób siedzących ponad 12 godzin dziennie ryzyko wzrasta aż o 90 proc.

Prace poświęcone zależności pomiędzy siedzeniem a ryzykiem nowotworów wskazywały ponadto na większe prawdopodobieństwo zachorowania na raka piersi, jelita grubego, endometrium i jajnika. Ryzyko było podwyższone także u osób regularnie ćwiczących, choć oczywiście osoby prowadzące siedzący tryb życia i nie dbające o kondycję miały najgorsze wyniki.

"Ćwiczenia zajmują nam średnio jedynie godzinę dziennie, jeśli jesteśmy sumienni. Musimy dbać o to, by mieć powód do wstania i wykonania ruchu także w ciągu całego dnia" - mówi dr Aviroop Biswas, autor badań.

"Podczas stania niektóre z naszych mięśni pracują bardzo intensywnie, by utrzymać nas w pionie. Jeśli przez długi czas siedzimy, nasz metabolizm nie działa już tak sprawnie, co ma wiele negatywnych konsekwencji" - dodaje badacz.

Choć wielu wyda się to nierealne, zdaniem badaczy, w pozycji siedzącej powinniśmy spędzać nie więcej niż 4-5 godzin dziennie, włączając siedzenie podczas pracy przy komputerze, oglądanie telewizji czy prowadzenie samochodu.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22884.html>



27-03-2025

## Jak otworzyć laboratorium?

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

## Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

## W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

## [Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

## [Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#)

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

## [87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

## [Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

## [Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

**Informacje dnia:** [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

**Partnerzy**