

[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://laboratoria.net/aktualnosci/22884.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