

[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](#)

Pozycja siedząca sprzyja udarowi

Brak ruchu i oraz zbyt wiele czasu spędzanego przed komputerem, telewizorem i w ogóle w pozycji siedzącej, także na czytaniu, zwiększa ryzyko udaru mózgu u osób przed 60. rokiem życia - informuje pismo "Stroke".

Wyniki wcześniejszych badań sugerują, że im więcej czasu osoby dorosłe spędzają w pozycji siedzącej, tym wyższe jest ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, w tym udaru mózgu, a prawie 9 na 10 udarów można przypisać modyfikowalnym czynnikom ryzyka, takim jak siedzący tryb życia.

Według statystyk American Heart Association, dorośli mieszkańcy USA spędzają średnio 10,5 godziny dziennie w kontakcie z mediami - używając smartfona, komputera lub oglądając telewizję. Najwięcej czasu spędza obcując z mediami grupa wiekowa od 50 do 64 lat.

Dane wskazują również, że wśród osób dorosłych w wieku 65 lat i starszych liczba zgonów związanych z udarem zmniejszyła się w roku 2010. Wydaje się jednak, że liczba zgonów z powodu udaru wzrasta wśród osób młodszych (od 35 do 64 lat) - z 14,7 na 100 000 dorosłych w 2010 roku do 15,4 na 100 000 w 2016.

"W Stanach Zjednoczonych i Kanadzie czas spędzany w pozycji siedzącej wydłuża się" - zaznaczył autor badania, dr Raed A. Joundi. Jego zespół przeanalizował informacje dotyczące zdrowia i stylu życia 143 000 osób dorosłych bez wcześniejszego udaru, choroby serca lub nowotworu, które uczestniczyły w badaniu stanu zdrowia społeczności kanadyjskiej w latach 2000, 2003, 2005, 2007-2012. Naukowcy obserwowali uczestników średnio przez 9,4 roku (do 31 grudnia 2017 r.) i identyfikowali udary poprzez powiązania z dokumentacją szpitalną.

Analizie poddano ilość czasu spędzanego każdego dnia w pozycji siedzącej w czasie wolnym (godziny spędzone przy komputerze, na czytaniu i oglądaniu telewizji) z na kategorie: poniżej 4 godzin dziennie; od 4 do poniżej 6 godzin dziennie; od 6 do mniej niż 8 godzin dziennie oraz 8 lub więcej godzin dziennie.

Także aktywność fizyczna została podzielona na cztery równe kategorie (kwartyle). Najniższy kwartył oznaczał najmniejszą aktywność fizyczną i odpowiadał spacerowi przez 10 minut lub mniej dziennie. „Marsz 10 minut lub mniej dziennie to mniej niż połowa tego, co zalecają wytyczne dotyczące aktywności fizycznej American Heart Association” - wskazał Joundi.

American Heart Association zaleca dorosłym co najmniej 150 minut lub 2,5 godziny aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności tygodniowo.

W okresie obserwacji (średnio 9,4 roku) wystąpiło 2965 udarów. Prawie 90 proc. z nich to udary niedokrwienne, najczęstszy typ udaru, który pojawia się, gdy naczynie dostarczające krew do mózgu jest niedrożne.

Przeciętny dzienny czas spędzany na siedząco wynosił 4,08 godziny. Osoby w wieku 60 lat i młodsze miały przeciętny czas spędzania wolnego czasu w trybie siedzącym wynoszącym 3,9 godziny dziennie. Dla osób w wieku 60-79 lat było to 4,4 godziny, dla 80 lat i starszych - 4,3 godziny.

Dorośli w wieku 60 lat i młodszy, którzy mieli niską aktywność fizyczną i zgłaszali 8 lub więcej godzin wolnego czasu w pozycji siedzącej dziennie, mieli 4,2 razy większe ryzyko udaru w porównaniu z osobami, które spędzały mniej niż cztery godziny wolnego czasu dziennie na siedząco.

Najbardziej nieaktywna grupa — osoby zgłaszające osiem lub więcej godzin siedzącego trybu życia i niską aktywność fizyczną — miała siedmiokrotnie wyższe ryzyko udaru w porównaniu z osobami zgłaszającymi mniej niż cztery godziny siedzenia dziennie i wyższy poziom aktywności fizycznej.

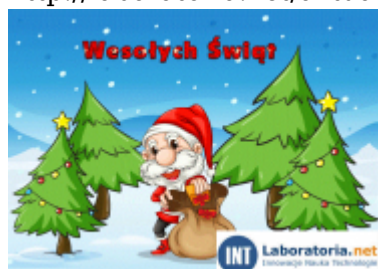
„Dorośli w wieku 60 lat i młodszy powinni mieć świadomość, że bardzo długi czas w pozycji siedzącej i niewiele czasu poświęcanego na aktywność fizyczną mogą mieć niekorzystny wpływ na zdrowie, w tym zwiększone ryzyko udaru - powiedział Joundi. - Aktywność fizyczna odgrywa bardzo ważną rolę, ponieważ skraca faktyczny czas spędzany w pozycji siedzącej, a także wydaje się zmniejszać

negatywny wpływ nadmiaru siedzenia. Zalecenia lekarzy i polityka zdrowia publicznego powinny kłaść nacisk na zwiększoną aktywność fizyczną i skrócenie czasu spędzanego w pozycji siedzącej wśród młodych dorosłych w połączeniu z innymi zdrowymi nawykami, aby zmniejszyć ryzyko zdarzeń sercowo-naczyniowych i udaru mózgu”.

Istotnym ograniczeniem wyników badania było to, że ankietowanych nie pytano o czas spędzany w pozycji siedzącej w związku z wykonywanym zawodem; może to oznaczać, że siedzący tryb życia jest zaniżany wśród osób, które pracują na przykład przy biurku.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30773.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

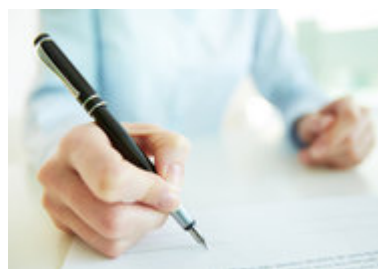
Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy