

### [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](#)

## Tysiące kroków, by oszczędzić na składce zdrowotnej

**Postawieni przed wyborem: płacić wyższe składki zdrowotne czy solidnie poćwiczyć, grupa otyłych Amerykanów poddała się przez rok systematycznym treningom pod kontrolą internetowego programu.**

Eksperti z krajów rozwiniętych od lat alarmują o epidemii otyłości wśród mieszkańców Zachodu. Według WHO w 2015 r. na świecie będzie żyło aż 700 mln. otyłych osób, a nadwagę będzie miało ponad 2 mld. Z powodu siedzącego trybu życia i mało wartościowej diety błyskawicznie przybywa otyłych dzieci i młodzieży. Problem jest tym poważniejszy, że otyłość zwiększa ryzyko wielu chorób, np. układu krążenia, stawów, cukrzycy typu 2 i niektórych typów nowotworów i może prowadzić do niepełnosprawności.



Kiedy jedna z instytucji zajmujących się ubezpieczeniami zdrowotnymi zaproponowała otyłym Amerykanom, by - w sensie jak najbardziej dosłownym - zaczęli płacić za bezczynność w kwestii swojej tuszy, wiele osób uznała to za posunięcie kontrowersyjne. Z publikacji w "Translational Behavioral Medicine" wynika, że taki ruch okazał się bardzo skuteczny.

Program zachęt finansowych, wymagający od otyłych Amerykanów więcej ruchu, wdrożyła instytucja Blue Care Network. W zamian za systematyczną aktywność uczestnicy programu mieli uniknąć podwyżki stawki ubezpieczenia zdrowotnego. Uczestnicy projektu mogli wybrać pomiędzy kilkoma programami, m.in. Weight Watchers (odchudzania) czy WalkingSpree, w ramach którego zobowiązali się maszerować średnio 5 tys. kroków dziennie. Wysiłki ćwiczącej grupy (w sumie ponad dwunastu tys. osób) śledził cyfrowy krokomierz, przekazujący wyniki na indywidualne konta na specjalnej stronie internetowej.

Unikającym ruchu puszystym groziło, że ich składka będzie o jedną piątą wyższa, niż składka ludzi trzymających wagę w ryzach. W przypadku niektórych rodzin, w których otyłość dotyczyła nawet kilku osób, niepodjęcie wysiłku oznaczało dodatkowy wydatek równy niemal 2 tys. dol. rocznie.

Przebieg programu śledzili naukowcy z University of Michigan (UM) Health System i Stanford University. Jak twierdzą, po roku uczestnictwa w nim niemal 97 proc. zaangażowanych osób wywiązało się ze zobowiązania, osiągając - albo nawet przekraczając - średni cel 5 tys. kroków każdego dnia.

W specjalnej ankiecie dwie trzecie badanych deklarowało zadowolenie z programu. Niezadowolenie wyraziła jedna trzecia, uznając zastosowany w programie bodziec finansowy za narzędzie przymusu.

Od jakiegoś czasu toczą się etyczne dyskusje wokół idei zmuszania ludzi do brania osobistej odpowiedzialności za koszty leczenia w przypadku schorzeń, które wynikają z niezdrowego stylu życia, np. palenia czy bezruchu - zauważa jedna z autorek badania, dr Caroline R. Richardson z Wydziału Medycyny Rodzinnej na UM i z tamtejszego Instytutu Innowacji i Polityki Opieki Zdrowotnej. *"Spodziewamy się jednak, że opisane powyżej podejście zyska z czasem większą popularność, pozwalając finansowo zachęcić ludzi do zdrowszych zachowań"* - dodaje.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl/https://laboratoria.net/aktualnosci/17728.html>



23-06-2026

## **Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej**

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## **Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią**

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## **Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny**

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

**Partnerzy**