

[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>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy