

### [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](#)

## Zamiłowanie do ogrodnictwa oznacza dłuższe życie



**Pielęgnowanie ogrodu i majsterkowanie może pozytywnie wpływać na liczbę przeżytych lat - wykazało szwedzkie badanie wśród osób po 60. roku życia, opisanie w "British Journal of Sports Medicine".**

Starsze osoby mogą mieć problemy z wykonywaniem intensywnych ćwiczeń, ale badanie Karolinska University Hospital wykazało, że chodzi głównie o podniesienie się z kanapy i unikanie siedzącego trybu życia. Może to obniżyć ryzyko np. ataku serca czy udaru mózgu.

Badacze przyglądali się ponad 4,2 tys. osobom pod względem poziomu aktywności - brali pod uwagę m.in. naprawianie samochodów, drobne domowe naprawy, koszenie trawników, zbieranie owoców czy chodzenie na polowania.

Okazało się, że osoby, które były na co dzień bardziej aktywne, miały mniejsze ryzyko chorób układu krążenia, przy czym nawet osoby o niewielkiej aktywności wypadały lepiej niż te, które nie robiły nic.

W trakcie 12-letniego badania oszacowano, że taka przydomowa aktywność obniżała ryzyko chorób układu krążenia o 27 proc., a ryzyko śmierci o 30 proc.

"Aktywność w życiu codziennym miała związek ze stanem układu krążenia i długowiecznością u starszych dorosłych, co wydaje się nie mieć powiązania z regularnymi ćwiczeniami" - podkreślono w raporcie.

Badacze sugerują, że siedzenie przez dłuższy czas może obniżyć poziom metabolizmu lub, że brak aktywności może mieć wpływ na hormony wytwarzane w tkance mięśniowej. To z kolei może się przekładać na stan całego organizmu.

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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/19860.html>



30-03-2026

**[Stypendia ministra nauki za znaczące](#)**

## osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## [Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## **Problem dezinformacji medycznej będzie narastał**

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

**Partnerzy**