

[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

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



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji](#)

studenckiej

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy