

[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](#)

Mniej siedzenia, dłuższe życie



Według badań prezentowanych przez BBC News wynika, że ograniczenie siedzenia do 3 godzin dziennie może wydłużyć średnią życia o 2 lata. Siedzący tryb życia jest równie istotnym

czynnikiem wpływającym na długość życia jak palenie czy otyłość.

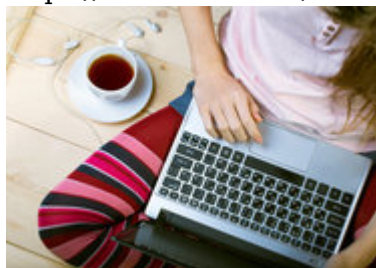
Nowe badania, opublikowane 9 lipca w BMJ Open, pokazują, że Amerykanie mogliby żyć dłużej, gdyby ograniczyli czas siedzenia. Redukcja dziennego siedzenia do czasu poniżej 3 godzin może spowodować wzrost średniej długości życia nawet o 2 lata. Dodatkowo ograniczenie czasu spędzanego na siedzeniu i oglądaniu telewizji do 2 godzin dziennie może wydłużyć życie o 1,4 roku.

Specjaliści zdrowia publicznego już od dawna zachęcają do aktywności fizycznej, jednak duży odsetek społeczeństwa wciąż pracuje w biurach i urzędach. Peter Katzmarzyk z Pennington Biomedical Research Center in Baton Rouge sugeruje dla osób pracujących za biurkiem takie rozwiązanie, jak korzystanie z treningowej bieżni w pracy czy zwiększanie liczny spotkań w terenie.

Naukowcy podkreślają, że także spędzanie wolnego czasu na oglądaniu telewizji skraca przeciętną długość życia. „Kiedy siedzimy, mięśnie nóg w ogóle nie pracują, co powoduje problemy z poziomem cukru we krwi oraz cholesterolem” - wyjaśnia Katzmarzyk. Badanie opierało się na porównaniu długości życia osób prowadzących aktywny tryb życia z zebranymi danymi na temat osób nieaktywnych fizycznie. Badanie przeprowadzone zostało na 167 tys. Amerykanów.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/13938.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

[AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy