

[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>



27-04-2026

Studenci opracowali system zapobiegający zaśniećciu za kierownicą

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

[Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#)

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

[Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

[Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#)

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

[Rozwiązania Watson-Marlow wspierają](#)

proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.

Informacje dnia: [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#)
[Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)
[Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow](#)

[wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#)

Partnerzy