

[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](#)

Siedzenie przyczyną wielu groźnych chorób



Zarówno długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej, jak i niedobór aktywności fizycznej mają związek z niealkoholowym stłuszczeniem wątroby (NAFLD) i innymi patologiami - wynika z badań, o których informuje "Journal of Hepatology".

Aktywność fizyczna przedłuża życie i zapobiega różnego rodzaju przewlekłym chorobom. Jednak przeciętny człowiek spędza ponad połowę dnia w pozycji siedzącej, najczęściej wysiadując przed telewizorem czy komputerem.

Coraz więcej badań epidemiologicznych sugeruje niezależne od aktywności fizycznej powiązanie pomiędzy długotrwałym przebywaniem w pozycji siedzącej a przewlekłymi chorobami, takimi jak otyłość, cukrzyca, insulinooporność, zespół metaboliczny, choroby układu sercowo-naczyniowego czy nowotwory. Częściej chorują osoby, które dużo siedzą - nawet jeśli przez pozostałą część dnia są bardzo aktywne fizycznie.

Najnowsze badanie przeprowadzone przez zespół doktora Seunggho Ryu z Sungkyunkwan University School of Medicine w Seulu dotyczyło związku pomiędzy NAFLD a czasem spędzonym w pozycji siedzącej oraz aktywnością fizyczną koreańskich mężczyzn i kobiet. Przeanalizowano dane dotyczące niemal 140 tysięcy Koreańczyków w średnim wieku, którzy przechodzili badania stanu zdrowia od marca roku 2011 do grudnia 2013. Poziom aktywności fizycznej oraz czas spędzany na siedząco zostały ocenione za pomocą koreańskiej wersji międzynarodowego kwestionariusza aktywności fizycznej Short Form. Stopień otłuszczenia wątroby określono za pomocą ultrasonografii.

Stłuszczenie wątroby zaobserwowano u niemal 40000 badanych. Jak się okazało, zarówno wydłużony czas siedzenia, jak i obniżony poziom aktywności fizycznej były niezależnie związane ze wzrostem częstości występowania NAFLD. Co ciekawe, związki te obserwowano również u szczupłych pacjentów z indeksem masy ciała (BMI) poniżej 23.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/24165.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