

### [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](#)

## Posiadanie przyjaciół służy zdrowiu



**Kontakty i więzi społeczne są równie ważne dla zdrowia fizycznego, jak aktywność fizyczna i sposób odżywiania - przekonują naukowcy na łamach pisma "Proceedings of the National Academy of Sciences".**

Wcześniejsze badania sugerowały, że w przypadku osób starszych posiadanie wielu kontaktów społecznych sprzyja dłuższemu życiu. Obecnie naukowcy z Uniwersytetu Karoliny Północnej w Chapel Hill przyjrzeni się, w jaki sposób więzi społeczne wpływają na zdrowie na różnych etapach życia.

Pod lupę wzięto cztery badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych (m.in. The National Longitudinal Study of Adolescent to Adult Health), podczas których zbierano dane na temat uczestników od wieku nastoletniego do podeszłego. Badane były m.in. takie czynniki jak integracja społeczna, wsparcie społeczne oraz stres społeczny.

Następnie naukowcy przeanalizowali zależność pomiędzy relacjami społecznymi a czterema czynnikami ryzyka chorób i zgonu: ciśnieniem tętniczym, obwodem w pasie, wskaźnikiem masy ciała oraz poziomem białka C-reaktywnego (świadczącym o występowaniu stanu zapalnego w organizmie).

Okazało się, że sama liczba kontaktów społecznych miała znaczenie dla zdrowia we wczesnym i późnym wieku dorosłym. W wieku kilkunastu lat izolacja społeczna zwiększała ryzyko stanu zapalnego w organizmie w takim samym stopniu jak brak aktywności fizycznej, podczas gdy wysoki stopień integracji społecznej wydawał się zmniejszać ryzyko otyłości brzusznej.

W przypadku seniorów liczba kontaktów społecznych również była bardzo istotna, a izolacja społeczna w większym stopniu wpływała na rozwój nadciśnienia tętniczego niż cukrzyca.

U osób w średnim wieku liczba kontaktów społecznych liczyła się natomiast mniej niż ich jakość, tj. przede wszystkim wsparcie społeczne.

<https://laboratoria.net/aktualnosci/24719.html>



09-04-2026

## [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce](#)

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fotonicznych.



09-04-2026

## [Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu](#)

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

## [WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki](#)

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

## **Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki**

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

## **Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego**

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

## **Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p**

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

# Bez podstawowej wiedzy o roślinach

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

## Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.

**Informacje dnia:** [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce](#) [Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

### **Partnerzy**