

[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](#)

Rozmiar ciała związany z długością życia u kobiet

Wzrost i waga to czynniki, które wpływają na prawdopodobieństwo dożycia późnych lat starości u kobiet, ale nie u mężczyzn - wynika z badania opublikowanego na łamach

„Journal of Epidemiology & Community Health”.

Naukowcy z Uniwersytetu w Maastricht (Holandia) wykazali, że wyższe i szczuplejsze kobiety mają większą szansę dożycia 90 urodzin. Długowieczność u mężczyzn jest tymczasem - bardziej niż z rozmiarem ciała - związana z aktywnością fizyczną: mężczyźni, którzy dużo się ruszają, żyją dłużej. W przypadku kobiet optymalny czas aktywności fizycznej wynosi 60 minut dziennie.

Badacze zebrali szczegółowe dane dotyczące wymiarów ciała, terażniejszej i przeszłej wagi oraz stylu życia od blisko 8 tys. seniorów w wieku 68-70 lat. Następnie śledzili ich losy aż do dnia 90 urodzin lub śmierci, jeśli ta nastąpiła wcześniej.

90-tki dożyło 433 mężczyzn (16,7 proc.) i 944 kobiety (34,4 proc.).

Panie, które osiągnęły ów sędziwy wiek, były zazwyczaj wyższe i szczuplejsze od innych kobiet. Wyliczono, że niewiasty posiadające ponad 175 cm wzrostu, miały o 31 proc. większą szansę dożycia 90. urodzin, niż panie mierzące mniej niż 160 cm.

U mężczyzn rozmiar ciała nie odgrywał większej roli, ważniejsza była aktywność fizyczna. Panowie, którzy poświęcali na ćwiczenia ponad 90 minut dziennie, mieli o 39 proc. większą szansę dożycia późnej starości, niż mężczyźni będący w ruchu przez mniej niż pół godziny na dobę.

Chociaż aktywne kobiety również częściej osiągały 90. rok życia, w ich przypadku najważniejszy był umiar. Godzina pracy w ogrodzie, spacerów czy majsterkowania wystarczała.

Oczywiście długość życia zależała też od innych czynników, jak stan zdrowia czy palenie tytoniu. Można o tym przeczytać na stronie: <https://jech.bmj.com/content/early/2019/01/05/jech-2018-211410>.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28884.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania](#)

[nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy