

[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](#)

Pięć godzin dziennie smartfona zwiększa ryzyko otyłości

Młodzi ludzie, którzy używają smartfonów pięć lub więcej godzin dziennie, są o 43 proc. bardziej zagrożeni otyłością i częściej mają nawyki, który mogą zwiększać ryzyko chorób

serca - ogłosili naukowcy z Simón Bolívar University (Kolumbia) podczas konferencji ACC Latin America Conference 2019.

"Dlatego tak ważne jest, aby ogół społeczeństwa był świadomy tego, że chociaż technologia mobilna jest niewątpliwie atrakcyjna ze względu na różnorodne zastosowania, małe rozmiary, komfort oraz dostęp do niezliczonych usług, źródeł informacji i rozrywki, to jednak spędzanie zbyt dużej ilości czasu przed smartfonem sprzyja siedzącemu trybowi życia i zmniejsza aktywność fizyczną, a to zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci, cukrzycy, chorób serca, różnych rodzajów raka, problemów kostno-stawowych oraz objawów ze strony układu mięśniowo-szkieletowego" - mówi dr Mirary Mantilla-Morrón, główna autorka badania.

Wraz ze swoim zespołem Mantilla-Morrón przeanalizowała przypadki 1060 studentów (700 kobiet i 360 mężczyzn) Wydziału Nauk o Zdrowiu. Badanie prowadzono w okresie od czerwca do grudnia 2018 roku, a średnia wieku uczestników wynosiła 19 lat (dla kobiet) i 20 lat (dla mężczyzn). Wśród wszystkich panów biorących udział w eksperymencie 36,1 proc. miało nadwagę, a 42,6 proc. nawet otyłość, podczas gdy u pań było to odpowiednio 63,9 proc. oraz 57,4 proc.

Badacze stwierdzili, że ryzyko otyłości wzrastało aż o 43 procent, jeśli dana osoba korzystała ze smartfona pięć lub więcej godzin dziennie. Działo się tak, ponieważ studenci spędzający tyle czasu przed ekranem swojego telefonu byli dwukrotnie bardziej skłonni do picia większej ilości słodkich napojów, jedzenia fast foodów, słodczy, niezdrowych przekąsek oraz do zmniejszonej aktywności fizycznej. Wyliczono też, że 26 proc. osób z nadwagą i 4,6 proc. osób otyłych spędzało ponad pięć godzin na używaniu swojego urządzenia.

"Wyniki tego badania pozwalają nam wskazać jedną z głównych przyczyn otyłości - ważnego czynnika ryzyka chorób sercowo-naczyniowych - podsumowuje dr Mantilla-Morrón. - Ustaliliśmy również, że czas, który poświęcamy korzystaniu z technologii, w szczególności z telefonów komórkowych, jest ściśle związany z rozwojem otyłości".

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29130.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

[Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

[Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#)

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

[Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#)

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

[Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy