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

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

Siedzący tryb życia groźniejszy niż myślisz

Według naukowców, każda godzina siedzenia skraca życie o 21 minut. Siedzenie jest więc niemal tak samo groźne jak palenie papierosów! Wszyscy ci, którzy zmuszeni są spędzać wiele godzin dziennie w pozycji siedzącej powinni zatem postarać się jakoś przeciwdziałać negatywnym tego skutkom. Na szczęście są na to liczne sposoby. I to wcale niekoniecznie wymagające wielkiego wysiłku.

Fakty są nieubłagane. Dziesiątki badań naukowych z całego świata zgodnie wskazują, że siedzący tryb życia rujnuje nasz organizm. Brak aktywności fizycznej w połączeniu z przymusowym siedzeniem, np. w trakcie pracy, może przyczynić się m.in. do problemów z kręgosłupem, prowadzić do kłopotów z krążeniem – np. do zakrzepicy, żylaków czy hemoroidów, a także do problemów ze stawami i niektórymi partiami mięśni. Jak temu zaradzić?

Jeśli twoja praca polega na wielogodzinnym siedzeniu to musisz zadbać o krótkie przerwy, w czasie których warto wykonywać proste ćwiczenia rozciągające. Eksperci sugerują, że optymalnie jest robić sobie krótką „przerwę ruchową" co 30 minut. Wystarczy wtedy zrobić kilka przysiadów czy skłonów albo pójść na szybki „spacer", np. do firmowej kuchni albo do pobliskiego sklepu. To ważne nie tylko ze względu na nasze zdrowie fizyczne. Niedobór aktywności fizycznej skutkuje bowiem także pogorszeniem koncentracji i uwagi, obniżeniem zdolności do przyswajania wiedzy – a to może utrudniać nam pracę. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała siedzący tryb życia za czwartą najważniejszą przyczynę przedwczesnych zgonów na świecie. Jak podaje WHO, bezruch odpowiada za 6 proc. zgonów, co przekłada się na śmierć ponad 3 milionów osób rocznie.

Jeśli czeka cię kolejny cały dzień siedzenia warto też porzucić samochód i podjechać do pracy autobusem, zamiast windą wejść na swoje piętro po schodach, albo wysiąść dwa przystanki wcześniej i resztę drogi przejść piechotą. Specjaliści zalecają co najmniej 30 minut ruchu dziennie – wbrew pozorom to wcale nie tak dużo.

Badania dowodzą, że już 30 minutowa przechadzka każdego dnia zmniejsza ryzyko chorób serca, udaru, cukrzycy i raka piersi. Spacer dobrze również działa na stawy, nie powodując kontuzji, jak na przykład bieganie, a także regenerująco poprawiając koncentrację, kreatywność i jakość snu.

Pamiętaj o właściwym nawodnieniu

Ze statystyk Instytutu Żywności i Żywienia wynika, że 40 proc. Polaków wypija za mało płynów każdego dnia. Przypomnijmy, że specjaliści IŻŻ opracowali normy dziennego spożycia wody - zgodnie z nimi dorosłe osoby powinny pić minimum 2-2,5 l wody dziennie. Warto zamienić napoje słodzone właśnie na wodę – bo oprócz znaczącego spadku dostarczanych kalorii właśnie woda ma znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania serca i układu krwionośnego. Naukowcy z Uniwersytetu w Kalifornii wykazali, że osoby, które w ciągu dnia spożywają około 2 litrów wody, rzadziej chorują na serce. Z sześcioletniego badania, przeprowadzonego na grupie ponad 20 tys. osób, wynika, że u

osób, które spożywają powyżej 5 szklanek wody dziennie, zachorowalność na choroby sercowo-naczyniowe jest niższa w porównaniu do osób, które na co dzień wypijają mniej wody.

Warto wiedzieć, że serce człowieka składa się aż w 79 proc. z wody. Niska zawartość wody w organizmie powoduje, że spada ciśnienie krwi, a jej objętość w organizmie maleje. Taki stan sprawia, że serce musi bić szybciej, by podtrzymać krążenie. To zaś wpływa na samopoczucie: stajemy się apatyczni, a nasza koncentracja słabnie.

Prowadząc siedzący tryb życia warto też zadbać o swoją dietę. Powinniśmy do niej włączyć składniki, których spożywanie wpływa pozytywnie na układ krążenia i redukuje szansę na rozwój otyłości oraz innych niebezpiecznych schorzeń metabolicznych.

Ale powinniśmy także pamiętać o regularnych posiłkach. Często pracując nic nie jemy przez cały dzień i dopiero wieczorem uzupełniamy braki. Tymczasem najlepiej jeść pięć posiłków w ciągu całego dnia i dbać o to, aby nie najadać się na zapas.

Każdy posiłek powinien zawierać m.in.:

- węglowodany złożone - dzięki nim dłużej czujemy się syci, bo ich trawienie wymaga dużo czasu,
- błonnik, który reguluje pracę układu trawiennego,
- wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które są ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu krwionośnego (ich źródłem są przede wszystkim oleje roślinne i tłuste ryby morskie).

Przy siedzącym trybie życia nie możemy też zapominać o produktach mlecznych, które są nieocenionym źródłem wapnia. Siedzący tryb życia sprawia bowiem, że nasze kości nie są w najlepszej kondycji. Unikajmy jednak zarówno tłustego nabiału (który dostarcza większą ilość kalorii), jak i produktów odtłuszczonych, gdyż nie te nie zawierają witaminy D, która pomaga wchłaniać wapń.

Jeśli cały dzień w pracy spędzasz na siedząco spróbuj też powstrzymać się od niezdrowych przekąsek – siedzący tryb życia i regularne dostarczanie dużej liczby kalorii w krótkim czasie może spowodować niepotrzebny wzrost wagi.

Ruch doda ci skrzydeł

Siedzący tryb życia często powoduje brak energii i apatię, a to sprawia, że stajemy się bardziej podatni na zachorowania. Osoby prowadzące siedzący tryb życia często wpadają więc w błędne koło – brak aktywności ruchowej doprowadza u nich do chorób, które z kolei utrudniają podejmowanie wysiłku fizycznego.

Warto w tym kontekście pamiętać, że wysiłek fizyczny uwalnia endorfiny - nazywane hormonami szczęścia. Wracamy więc do początku – trzeba i warto się ruszać. Rzecz jasna wysiłek fizyczny to nie jedyny sposób na dostarczenie organizmowi pozytywnej energii. Po ciężkim, ospałym dniu warto też obejrzeć dobrą komedię albo spotkać się z przyjaciółmi, by spędzić miło czas.

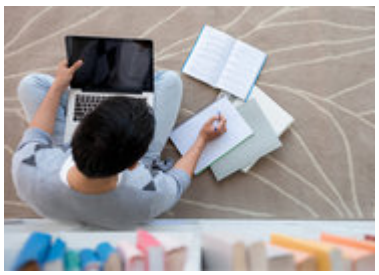
Źródło: pap.pl

https://laboratoria.net/aktualnosci/29167.html

26-01-2026

Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy

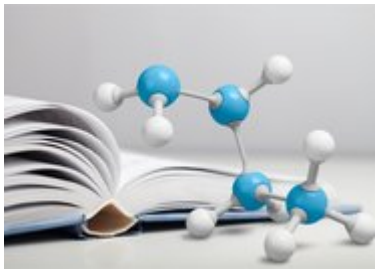
Do ustawy o szkolnictwie wyższym.



26-01-2026

Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka...

Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego



26-01-2026

Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych

Dwutlenek węgla i metan to duet, który najczęściej pojawia się w rozmowach o ociepleniu.

26-01-2026

Nie zmiana stanu skupienia śniegu

Ale dopływ masy zwiększa obciążenie dachu.

26-01-2026

Wodór z wody i światła

Pomysł fotokatalizatora, który wytwarza wodór bez chemicznych dodatków.

26-01-2026

Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką

Wynika z ogólnopolskiego badania.

26-01-2026

Dlaczego zniknęli Brajanowie i Dżesiki?

Imiona, moda i społeczne znaczenia wyborów rodziców

26-01-2026

Siedzący tryb życia nastolatków może pogarszać nastrój rodziców

Wykazało badanie kierowane przez naukowczynie z SWPS.

Informacje dnia: Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych Nie zmiana stanu skupienia śniegu Wodór z wody i światła Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych Nie zmiana stanu skupienia śniegu Wodór z wody i światła Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych Nie zmiana stanu skupienia śniegu Wodór z wody i światła Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką

Partnerzy