

### [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

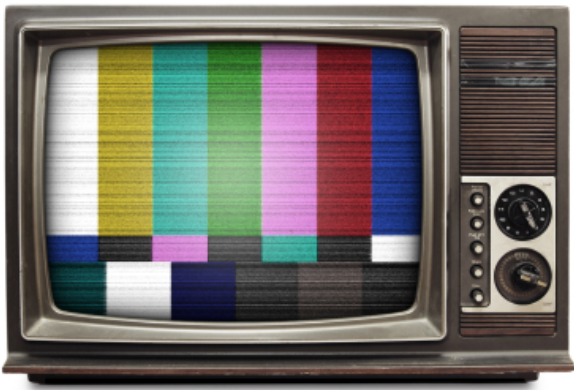
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Długie oglądanie telewizji skraca życie



**Osoby oglądające telewizję przez co najmniej trzy godziny dziennie są dwa razy bardziej narażone na przedwczesny zgon, niż ludzie spędzający przed ekranem TV mniej czasu - wynika z badań, które publikuje "Journal of the American Heart Association".**

Naukowcy z Uniwersytetu Nawarry w Pampelunie w Hiszpanii wykazali też, że nie każda czynność, podczas której siedzimy ma równie zgubne skutki. Na przykład, podobna ilość czasu spędzana na siedzeniu za kierownicą czy podczas pracy na komputerze nie była związana z wyższym ryzykiem przedwczesnego zgonu.

Już we wcześniejszych badaniach wykazano, że istnieje bezpośredni związek między długim siedzeniem w ciągu dnia a wyższą śmiertelnością z różnych przyczyn. Hiszpańskie badanie dowodzi jednak, że zależy to również od tego, co robimy siedząc.

Objęto nim ponad 13 tys. osób, które ukończyły uniwersytet. Średnia ich wieku wynosiła 37 lat. Naukowcy zebrali dane na temat czasu spędzanego przez uczestników badania na trzech różnych zajęciach związanych z siedzeniem - oglądaniu TV, korzystaniu z komputera oraz prowadzeniu samochodu. Stan ich zdrowia śledzono średnio przez ok. 8 lat. W tym okresie stwierdzono 97 zgonów, z czego 19 z powodu chorób układu krążenia, 46 z powodu raka, a 32 z innych przyczyn.

Okazało się, że w porównaniu z osobami, które siedziały przed TV najwyżej godzinę dziennie ci, którzy robili to przez dwie godziny byli o 40 proc. bardziej narażeni na przedwczesny zgon, a dla osób spędzających przed TV co najmniej trzy godziny ryzyko było wyższe dwukrotnie, czyli o 100 proc. Nie zaobserwowano natomiast wyraźnego wzrostu ryzyka w przypadku osób spędzających dziennie co najmniej dwie godziny za kierownicą - było ono tylko o 14 proc. wyższe niż dla osób siedzących za kółkiem najwyżej godzinę. W przypadku siedzenia przed komputerem różnice były minimalne. Co ciekawe, ci, którzy siedzieli przed nim dwie godziny, albo trzy i dłużej mieli ryzyko przedwczesnego zgonu nieco niższe (o 4 proc.) w porównaniu do osób, które robiły to najwyżej przez godzinę.

W analizie uwzględniono wiek, płeć, masę ciała oraz różne elementy stylu życia, takie jak dieta i jej kaloryczność, palenie papierosów i aktywność fizyczna.

Współautor pracy dr Miguel Martinez-Gonzalez komentuje, że wyniki jego zespołu pozostają w zgodzie z wcześniejszymi badaniami, w których wykazano o 13 proc. wyższe ryzyko przedwczesnego zgonu dla każdych dwóch dodatkowych godzin spędzonych przed telewizorem dziennie i wyraźny wzrost ryzyka, gdy czas przeznaczony na oglądanie TV wynosił więcej niż trzy godziny.

Naukowcy zastrzegają zarazem, że ich analiza nie dowodzi, iż oglądanie TV bezpośrednio przyczynia się do przedwczesnej śmierci. Wskazuje tylko na istnienie zależności. Nie można jednak wykluczyć, że inne czynniki, jak na przykład jakieś schorzenie, przyczyniają się zarówno do wcześniejszego zgonu, jak i do spędzania dłuższego czasu przed ekranem telewizora.

Dlatego potrzebne są dalsze badania, które pozwolą wyjaśnić mechanizmy leżące u podłoża zaobserwowanego związku - podkreślają naukowcy. Konieczne jest także sprawdzenie, czy ograniczając czasu spędzany przed TV można zredukować ryzyko przedwczesnego zgonu.

Dr Martinez-Gonzalez przypomina, że brak aktywności fizycznej i siedzący styl życia zostały wcześniej powiązane z rozwojem oporności tkanek na insulinę (co predysponuje do rozwoju cukrzycy typu 2), zwiększeniem masy tkanki tłuszczowej i redukcją masy mięśniowej. "Te czynniki są związane z wyższym ryzykiem cukrzycy, chorób układu sercowo-naczyniowego i niektórych nowotworów złośliwych, jak rak jelita grubego, odbyticy i piersi" - zaznacza badacz. Poza tym, istnieją dowody na to, że osoby prowadzące siedzący tryb życia częściej mają depresję i myśli samobójcze, a to również może przyczynić się do skrócenia życia.

Zdaniem niebiorącej udziału w badaniach dr Heather Johnson z University of Wisconsin w Madison (USA) badanie hiszpańskich naukowców potwierdza, jak istotne jest ograniczenie czasu spędzanego na siedząco i zarazem regularne podejmowanie umiarkowanej aktywności fizycznej.

"Przeprowadzono wiele bardzo dużych badań, które wykazały, że istnieje zależność między wyższym poziomem aktywności fizycznej a niższym odsetkiem zgonów i chorób układu sercowo-naczyniowego" - komentuje kardiolog dla agencji Reuters.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca dorosłym w wieku 18-65 lat co najmniej 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej dziennie, przez pięć dni w tygodniu lub 20 minut intensywnej aktywności podejmowanej przez trzy dni w tygodniu.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21773.html>



09-04-2026

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

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fonicznych.



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**