

[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

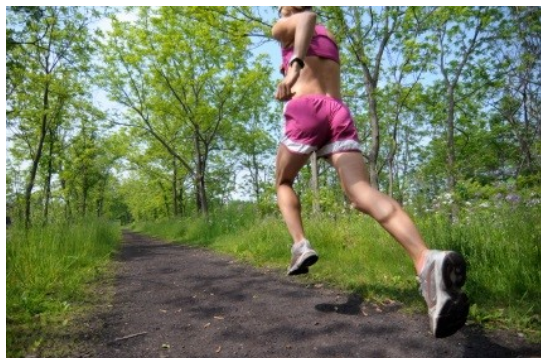
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

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

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Brak aktywności fizycznej bardziej szkodliwe niż otyłość



Otyłość jest szkodliwa dla zdrowia, ale jeszcze bardziej niekorzystne jest unikanie aktywności fizycznej - wykazał raport europejskich specjalistów opublikowany przez „American Journal of Clinical Nutrition”.

Z wyliczeń badaczy m.in. Cambridge University wynika, że siedzący tryb życia odpowiada za dwukrotnie większą liczbę zgonów Europejczyków aniżeli nadmierna tusza. O ile z otyłością można wiązać na naszym kontynencie 337 tys. zgonów rocznie, to brak wysiłku fizycznego powoduje ich 676 tys.

Do takiego wniosku skłaniają 12-letnie obserwacje, którymi objęto ponad 334 tys. Europejczyków. Oceniano jak często uprawiają sport, jaką mają masę ciała i obwód w talii oraz inne parametry zdrowotne. Przeanalizowano również, jakie osoby najczęściej umierały w tym okresie. Okazało się, że głównie te, które były mniej aktywne fizycznie.

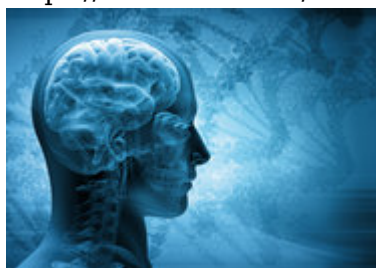
Jeden z autorów raportu, prof. Ulf Ekelund z Norwegii twierdzi, że brak aktywności jest szkodliwy dla zdrowia i zwiększa ryzyko zgonu u wszystkich osób - bez względu na masę ciała. Przedwcześnie umierają nawet osoby szczupłe, które nie ćwiczą. Z kolei osoby otyłe, które starają się być aktywne, są mniej zagrożeni zgonem aniżeli inni ludzie otyli ograniczający się jedynie do siedzącego trybu życia. Oczywiście, najlepiej jest mieć prawidłową masę ciała i być aktywnym fizycznie.

Według autorów raportu, wyeliminowanie braku aktywności fizycznej wśród Europejczyków zmniejszyłoby liczbę zgonów na naszym kontynencie o 7,5 proc. Pozbycie się otyłości skutkowałoby obniżeniem zgonów o 3,6 proc. Aktywność fizyczna ma zatem decydujące znaczenie dla zachowania zdrowia i przedłużenia życia.

Brak aktywności fizycznej zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, z kolei otyłość najczęściej przyczynia się do rozwoju cukrzycy typu 2.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22876.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

[Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

[W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy