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

Siedzenie zabójcze nawet dla aktywnych

Regularne ćwiczenia nie eliminują ryzyka poważnych chorób oraz przedwczesnego zgonu związanego ze spędzaniem codziennie długich godzin w pozycji siedzącej - podkreślają kanadyjscy naukowcy na łamach "Annals of Internal Medicine".

Analiza 47 badań przeprowadzona przez naukowców z Toronto Rehabilitation Institute wykazała, że największym zagrożeniem dla zdrowia jest w tym przypadku cukrzyca typu 2. U osób siedzących ponad 12 godzin dziennie ryzyko wzrasta aż o 90 proc.

Prace poświęcone zależności pomiędzy siedzeniem a ryzykiem nowotworów wskazywały ponadto na większe prawdopodobieństwo zachorowania na raka piersi, jelita grubego, endometrium i jajnika. Ryzyko było podwyższone także u osób regularnie ćwiczących, choć oczywiście osoby prowadzące siedzący tryb życia i nie dbające o kondycję miały najgorsze wyniki.

"Ćwiczenia zajmują nam średnio jedynie godzinę dziennie, jeśli jesteśmy sumienni. Musimy dbać o to, by mieć powód do wstania i wykonania ruchu także w ciągu całego dnia" - mówi dr Aviroop Biswas, autor badań.

"Podczas stania niektóre z naszych mięśni pracują bardzo intensywnie, by utrzymać nas w pionie. Jeśli przez długi czas siedzimy, nasz metabolizm nie działa już tak sprawnie, co ma wiele negatywnych konsekwencji" - dodaje badacz.

Choć wielu wyda się to nierealne, zdaniem badaczy, w pozycji siedzącej powinniśmy spędzać nie więcej niż 4-5 godzin dziennie, włączając siedzenie podczas pracy przy komputerze, oglądanie telewizji czy prowadzenie samochodu.

Źródło: www.pap.pl

https://laboratoria.net/aktualnosci/22884.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