

[Akceptuje](#)

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](#)

Zachowania zdrowotne mogą być uwarunkowane religijnie

Żydzi częściej mają nadciśnienie, Adwentyści Dnia Siódmego zdrowiej się odżywiają, rzadziej piją i palą, wśród muzułmanów najczęściej diagnozuje się nadwagę, a zbyt wysoki

poziom cholesterolu najczęściej mają katolicy. Określone zachowania zdrowotne są bowiem powiązane z przynależnością religijną - ustalili medycy z UJ.

Wierzenia religijne mogą być źródłem różnych zwyczajów związanych ze zdrowiem. Przegląd wcześniejszych danych epidemiologicznych dowodzi natomiast związków pomiędzy określonymi zachowaniami zdrowotnymi a przynależnością religijną, a także np. poziomem zaangażowania religijnego a zmniejszonym ryzykiem zachorowania i zgonu z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego. Niektóre wcześniejsze publikacje wskazywały na istnienie pozytywnej korelacji pomiędzy intensywnością religijności a zwiększoną aktywnością fizyczną, właściwym odżywianiem i skutecznością rzucania palenia. Religia może również odgrywać rolę w profilaktyce uzależnień od alkoholu czy nikotyny.

Naukowcy z Wydziału Nauk o Zdrowiu Collegium Medicum UJ, Wydziału Zarządzania AGH oraz Wydziału Zarządzania Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie sprawdzili, czy poziom zaangażowania religijnego istotnie wpływa na zachowania zdrowotne mieszkających w Polsce przedstawicieli różnych wyznań, oraz czy w wybranych religiach wierni mają odmienne podejście do zachowań zdrowotnych. Wyniki ich ustaleń ukazały się w czasopiśmie „International Journal of Environmental Research and Public Health” (<https://doi.org/10.3390%2Fijerph19010454>).

Badanie prowadzili na grupie 297 osób: 118 Adwentystów Dnia Siódmego (ADS), 134 katolików, 14 Żydów i 31 muzułmanów. Katolicy są największą wspólnotą wyznaniową w Polsce, licząca wg GUS ok. 32 mln ochrzczonych, choć w mszach uczestniczy tylko 38 proc. Poza tym w naszym kraju na stałe mieszka ok. 10-12 tys. muzułmanów, 8-12 tys. Żydów i ok. 10 tys. Adwentystów Dnia Siódmego.

Jak zauważa autorka badania prof. Anna Majda, wiadomo, że występowanie chorób układu sercowo-naczyniowego (i umieralność z ich powodu) wiąże się w dużej mierze z czynnikami zależnymi od stylu życia. Najważniejszymi są: dieta, palenie tytoniu, mała aktywność fizyczna oraz związane z nimi występowanie cukrzycy, nadciśnienia, otyłości, zespołu metabolicznego czy podwyższonego poziomu homocysteiny w surowicy krwi.

"Choroby układu sercowo-naczyniowego stanowią najpoważniejszą przyczynę zgonów w Polsce i większości krajów rozwiniętych. Jednak w polskim piśmiennictwie nie ma zbyt wielu publikacji dotyczących wpływu religijności na zdrowie człowieka oraz określających czynniki ryzyka układu sercowo-naczyniowego wśród grup wyznaniowych. Choć zainteresowanie tym tematem wzrasta - mówi w rozmowie z PAP prof. Majda. - Jednocześnie dane światowe sugerują pozytywną korelację między religijnością a przeżywalnością oraz korzystny wpływ religijności na zmniejszenie zapadalności na chorobę wieńcową, raka czy zaburzenia psychiczne".

Jak dodaje, wiedza o tym jest ważna, gdyż może się przełożyć na lepsze prognozowanie zagrożenia chorobami układu krążenia oraz optymalizowanie działań profilaktycznych w różnych grupach wyznaniowych.

Wszystkim uczestnikom omawianego badania wykonano pomiary antropometryczne, badania przedmiotowe i laboratoryjne oraz ocenę ryzyka sercowo-naczyniowego w skali SCORE. Pytano także o nałogi i zwyczaje żywieniowe, wiedzę na temat chorób układu krążenia, aktywność fizyczną, narażenie na różne czynniki psychospołeczne (m.in. stres), oraz o choroby współistniejące, przyjmowane leki itp.

Okazało się np., że średnie stężenie homocysteiny i triglicerydów wśród katolików było istotnie wyższe (16 $\mu\text{mol/l}$), niż u Adwentystów Dnia Siódmego (13 $\mu\text{mol/l}$). Adwentyści mieli za to dużo wyższe ciśnienie tętnicze oraz stężenie HDL w stosunku do katolików. Katolicy częściej mieli też nadwagę

i otyłość, a w związku z tym ogólne ryzyko incydentu sercowo-naczyniowego było u nich istotnie wyższe, niż wśród ADS.

Adwentyści mieli niższy niż pozostałe grupy religijne poziom stresu w codziennym życiu i lepiej stosowali się do zaleceń dotyczących zapobieganiu chorobom krążenia.

Jeśli chodzi o homocysteinę, CRP i poziom cholesterolu - to najwyższe były one u muzułmanów, zaś triglicerydów i glukozy - u Żydów. U niespełna 1/4 muzułmanów i u nieco powyżej 1/4 Żydów stwierdzono ciśnienie tętnicze powyżej normy.

Wysoką aktywność fizyczną zadeklarowało 2/3 Muzułmanów oraz 1/3 Żydów. Papierosy palił co dziesiąty Muzułmanin i co piąty Żyd. Muzułmanów najczęściej charakteryzował niski i przeciętny poziom natężenia stresu, Żydów - wysoki oraz przeciętny. Muzułmanie częściej niż Żydzi wykazywali prozdrowotne zwyczaje żywieniowe.

Pod kątem intensywności zaangażowania religijnego katolicy wypadli zdecydowanie gorzej niż pozostałe grupy wyznaniowe. Wysoki poziom religijności deklarowało 75 proc. z nich, natomiast wśród badanych ADS, muzułman i Żydów było to 100 proc.

„Co ciekawe katolicy o wysokim poziomie zaangażowania religijnego deklarowali więcej pozytywnych zachowań zdrowotnych i prezentowali lepszy stan zdrowia w stosunku do tych mniej religijnych. Choć też wykazywali wyższy poziom stresu, gorsze nastawienie psychiczne i mniejszą aktywność fizyczną” - podkreśla prof. Majda.

Jak podsumowuje, wybrane elementy stylu życia powiązane ze stanem zdrowia najbardziej odbiegały od zaleceń u katolików, a najmniej - wśród Adwentystów Dnia Siódmego.

Aby móc stwierdzić, czy założenia poszczególnych religii kładą jakikolwiek nacisk na zdrowy tryb życia, dbanie o ciało itp, naukowcy musieli przestudiować m.in. ich święte księgi czy katechizmy.

Zauważyli, że katechizm KK podkreśla wartość zdrowia fizycznego i nawołuje do troski o zdrowie obywateli (a więc o zdrowie publiczne). „Postrzegając zdrowie jako wartość podstawową umożliwiającą realizowanie innych dóbr, dodaje jednak, że nie jest ono wartością absolutną i przestrzega przed kultem ciała - mówi prof. Majda. - Kościół Katolicki podkreśla też obowiązek dbałości o zdrowie, krytykując używanie narkotyków i nadużywanie alkoholu”.

Co ciekawe, jeśli chodzi o palenie tytoniu, to KK - wbrew współczesnemu przekonaniu świata medycznego o szkodliwości nikotynizmu - stoi na stanowisku, że używanie tytoniu w stopniu umiarkowanym nie jest działaniem niewłaściwym, grzesznym czy szkodliwym. Podobnie rzecz ma się z alkoholem.

Najpowszechniejsza w Polsce religia podkreśla także, że bezwzględnym obowiązkiem człowieka w przypadku choroby jest dążenie do odzyskania zdrowia, dlatego też namawia do przestrzegania zaleceń dotyczących leczenia, pielęgnacji, rehabilitacji czy diagnostyki.

„Judaizm postrzega zaś człowieka jako jedność ciała i duszy i nakłada na niego obowiązek troski o swoje ciało, a tym samym - o zdrowie - kontynuuje autorka publikacji. - Narodzenie, opieka nad noworodkiem i obrzezanie związane są z licznymi przepisami higienicznymi. Istnieją stowarzyszenia, których członkowie zajmują się chorymi. Religijnym obowiązkiem jest obmycie rąk po wstaniu, przed posiłkiem, po wyjściu z toalety czy po obcięciu paznokci”.

Dla zdrowia psychicznego decydujące znaczenie ma zachowanie odpowiedniego rytmu życia, w czym zasadniczą rolę odgrywa świętowanie szabat. Żydzi powinni też dbać o odpowiedni poziom

aktywności fizycznej.

W islamie warunkiem zdrowia ciała i duszy jest wiara w Boga i wierne poddanie się jego woli. Według świętych ksiąg tej religii post, regularna modlitwa i pielgrzymki uwalniają od codziennych napięć i kłopotów oraz dają poczucie wspólnoty. W islamie do działań profilaktycznych zalicza się zakazy: picia alkoholu, palenia papierosów, używania narkotyków, jedzenia wieprzowiny. Zaleca się uprawianie sportu, właściwą dietę i odpoczynek.

Według wyznawców Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego ciało należy dostarczać odpowiedniej dawki ruchu i odpoczynku, stosować możliwie najzdrowszą dietę i wstrzymywać się od pokarmów określonych jako nieczyste. Ponieważ napoje alkoholowe, tytoń, narkotyki i niewłaściwie stosowane leki są szkodliwe dla ciała, należy się od nich wstrzymywać, a w zamian korzystać z tego, "co prowadzi myśli i ciało do posłuszeństwa Chrystusowi".

Okazuje się więc, że w katechizmach poszczególnych religii znajdują się odniesienia do dbania o zdrowie i cielesność. Jednak nie we wszystkich grupach są one równie chętnie przestrzegane.

„Nie byliśmy zaskoczeni tymi wynikami. Spodziewaliśmy się, że wybrane elementy stylu życia, i stan zdrowia określany na podstawie różnych parametrów, będą najbardziej odbiegały od zaleceń zapobiegania chorobom układu sercowo-naczyniowego u katolików. Tak też było” - podkreśla prof. Majda.

Sugeruje ona, że osoby zajmujące się zdrowiem publicznym, w tym pielęgniarki, powinny rozwijać kulturowo specyficzne interwencje edukacyjne, uwzględniające czynniki ryzyka sercowo-naczyniowego i ryzyko incydentu sercowo-naczyniowego wśród wyznawców różnych religii.

„Siłą naszego badania było nie tylko poznanie deklarowanych zachowań zdrowotnych u przedstawicieli wybranych grup religijnych, ale także zdiagnozowanie ich stanu zdrowia - podsumowuje autorka artykułu. Zastrzega, że badanie miało swoje ograniczenia - m.in. takie, że było zlokalizowane tylko w kilku miejscach Polski, miało małą wielkość próbki i nierówny udział przedstawicieli poszczególnych grup wyznaniowych, dlatego wyniki należy traktować z ostrożnością”.

„Uzyskane wyniki mogą jednak stanowić zachętę do dalszych badań w tym obszarze. Tym bardziej, że obserwowane są teraz znaczne ruchy migracyjne, szczególnie ludności z regionów, w których dominuje religia muzułmańska. Rekomendujemy więc dalsze badania, rozszerzone na więcej miejsc w Polsce, powtórzone na większej próbie i - być może - uwzględniające wpływ procesów akulturacyjnych na prowadzony styl życia” - dodaje.

Badaczka przytacza też wyniki innych badań jej zespołu, które pokazały, że rosnąca różnorodność kulturowa pacjentów w Polsce i wynikające z niej różnice w ich oczekiwaniach sprawiają, iż opieka zdrowotna wymaga inwestycji w szkolenia wśród studentów pielęgniarstwa i pielęgniarek, dotyczące rozwoju kompetencji kulturowych i inteligencji kulturowej.

„W Polsce pojawia się coraz więcej cudzoziemców, którzy stają się klientami naszego systemu ochrony zdrowia. (...) Umiejętne postępowanie z pacjentem odmiennym kulturowo wymaga kompetencji kulturowych i inteligencji kulturowej, bo tylko one zapewnią dobrą jakość opieki i bezpieczeństwo kulturowe” - mówi prof. Majda.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31474.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

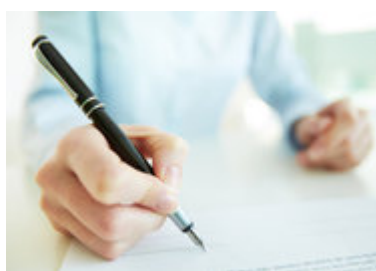
To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy