

### [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](#)

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Różnymi chorobami z powodu braku ruchu zagrożona jest prawie co trzecia osoba dorosła - alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Zaznacza, że odsetek osób nieaktywnych

## **fizycznie wciąż wzrasta, zamiast się zmniejszać.**

Według najnowszych danych opublikowanych przez „Lancet Global Health” w 2022 r. żadnej aktywności nie podejmowało 1,8 mld ludzi dorosłych, czyli 31 proc. To o 5 proc. więcej niż w 2010 r. W 2030 roku może być pod tym względem jeszcze gorzej. Jeśli nic się nie zmieni, odsetek osób nieaktywnych może się zwiększyć do 35 proc. - przewidują eksperci.

Światowa Organizacja Zdrowia od wielu lat zachęca do zwiększenia aktywności fizycznej, by poprawić samopoczucie i zmniejszyć ryzyko wielu chorób, takich jak nowotwory, cukrzyca, demencja i schorzenia sercowo-naczyniowe, w tym zawały serca i udary mózgu. Zaznacza, że ruch jest potrzebny i możliwy w każdym wieku, nawet u zaawansowanych wiekiem seniorów.

Zalecenia nie są rygorystyczne. Dorośli powinni być aktywni przy umiarkowanej intensywności przez 150 minut tygodniowo, a intensywnie ćwicząc - przez 75 minut. Wystarczy jakakolwiek aktywność - spacer, jazda na rowerze i częstsze korzystanie z miejskiej komunikacji.

Według dyrektora generalnego WHO dr. Tedrosa Adhanoma Ghebreyesusu brak ruchu to utracona szansa poprawy zdrowia oraz zmniejszenia ryzyka zachorowania na raka, choroby serca oraz zaburzenia psychiczne. Z kolei dr Ruediger Krech, dyrektor ds. promocji zdrowia WHO ostrzega, że zbyt mała aktywność fizyczna jest zagrożeniem dla systemu opieki medycznej. Powoduje ona większą chorobowość, szczególnie na schorzenia przewlekłe, takie jak cukrzyca.

Z najnowszego raportu wynika, że występują znaczne dysproporcje w tym zakresie między poszczególnymi regionami świata. Najmniej aktywni są mieszkańcy najbogatszych regionów Azji oraz Azji Południowej. Żadnej aktywności nie podejmuje tam odpowiednio 48 proc. i 45 proc. populacji. W krajach zachodnich 28 proc. ludności nie podejmuje żadnego wysiłku fizycznego, a w regionie Oceanii - zaledwie 14 proc.

Mniej aktywne są na ogół kobiety i osoby powyżej 60. roku życia. Globalnie nie ćwiczy 34 proc. kobiet oraz 29 proc. mężczyzn, ale w niektórych krajach te dysproporcje sięgają nawet 20 punktów procentowych.

„Trzeba poszukać nowym sposobów zachęcania ludzi do większej aktywności fizycznej” - twierdzi dr Krech. Takie działania są już podejmowane, w ostatniej dekadzie zainicjowano je prawie w co drugim kraju na świecie. Dzięki temu w 22 państwach, głównie Europy Zachodniej, do 2030 r. odsetek dorosłych osób nieaktywnych fizycznie się zmniejszy o 15 proc. w porównaniu do 2010 r. Takie też są globalne zamierzenia Światowej Organizacji Zdrowia.

Dr Fiona Bull kierująca wydziałem WHO ds. aktywności fizycznej zwraca uwagę, że zachęty do większej aktywności fizycznej to nie tylko promocja zdrowego stylu życia o wymiarze indywidualnym. Powinna ona polegać na zmianie nastawienia do niej całego społeczeństwa, a ze strony władz zadaniem jest tworzenie odpowiednich do tego warunków, ułatwiających większą aktywność i zachęcających do niej oraz zapewniających bezpieczeństwo.

Według raportu WHO jeśli nie uda się do 2030 r. zwiększyć aktywności fizycznej ludności, to globalnie koszty opieki zdrowotnej wzrosną w porównaniu do 2020 r. o 300 mld dolarów (o 27 mld dol. rocznie).

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32209.html>



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## [Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

### **Partnerzy**