

### [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](#)

## Ćwiczenia w dzieciństwie chronią przed niktynizmem

Nastolatki mogą rzadziej sięgać po tytoń, jeśli od dzieciństwa angażują się w umiarkowaną lub intensywną aktywność fizyczną. Tymczasem wczesne palenie tytoniu zdecydowanie

## **zwiększa ryzyko późniejszych problemów ze zdrowiem.**

Palenie tytoniu w dzieciństwie i okresie nastoletnim jest silnym, możliwym do uniknięcia czynnikiem ryzyka przedwczesnych zmian w sercu widocznych już u dwudziestolatków - przypominają naukowcy z Uniwersytetu Wschodniej Finlandii.

Wcześniejsze badania wskazywały już zmniejszenie wskaźników palenia wśród korzystających z ruchu dorosłych.

Jednak badania nad rolą aktywności fizycznej w zapobieganiu paleniu u dzieci i młodzieży nie przyniosły jednoznacznych wyników ze względu na krótki czas trwania, małą liczebność badanych grup oraz brak dobrych danych dotyczących ruchu mierzonego z pomocą akcelerometrów.

Nowy projekt, jak informują autorzy, jest największym i najdłuższym badaniem na świecie opartym na analizie aktywności fizycznej mierzonej właśnie za pomocą akcelerometrów oraz na pomiarach zachowań związanych z paleniem w młodej populacji. Badacze obserwowali ponad 2,5 tys. osób w okresie życia od 11 do 24 lat.

Częstotliwość palenia w wieku 13, 15 i 24 lat wynosiła odpowiednio 1,5, 13,5 i 26,6 proc.

Na początku badania dzieci spędzały 6 godzin dziennie siedząc, 6 - angażując się w lekką aktywność fizyczną oraz około 55 minut na umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej.

W młodym wieku dorosłym, czas spędzany w pozycji siedzącej wynosił natomiast 9 godzin dziennie, 3 godziny dziennie poświęcano na lekką aktywność fizyczną, a około 50 - na umiarkowaną i intensywną.

Naukowcy wielokrotnie mierzyli poziom cholesterolu, trójglicerydów, glukozy, insuliny oraz białka C-reaktywnego (marker zapalenia). W analizach uwzględniono również ciśnienie krwi, tętno, status społeczno-ekonomiczny, historię rodzinną chorób układu krążenia, a także pomiary masy ciała i masy beztłuszczowej.

Według wyników 6 na 1000 dzieci angażujących się w umiarkowaną i intensywną aktywność fizyczną w wieku 11 lat, rozpoczęło palenie tytoniu do 13. roku życia, podczas gdy ogólna częstość palenia w tej grupie wiekowej wynosiła 15 na 1000.

Innymi słowy, dzięki aktywności ryzyko rozpoczęcia palenia tytoniu wśród 13-latków może zostać zmniejszone o 60 proc.

Dalsze uczestnictwo w umiarkowanej lub intensywnej aktywności kontynuowanej od dzieciństwa aż po młodą dorosłość mogłoby natomiast zapobiec paleniu u 8 na 1000 młodych dorosłych.

W tym okresie częstość palenia wynosiła 266 na 1000.

Dodatkowo okazało się, że nastolatki, które w wieku 13 i 15 lat nie paliły, w wieku lat 24 spędzały dziennie o 15 minut więcej dziennie na umiarkowanym i intensywnym ruchu w porównaniu do tych, które w wieku 13 i 15 lat miały już historię palenia.

„Potencjał umiarkowanej i intensywnej aktywności fizycznej w zapobieganiu paleniu tytoniu wykazywał silną zależność przyczynową we wszystkich uwzględnionych modelach statystycznych, ale efekt ten zmniejszył się w młodej dorosłości. Tym bardziej ważne jest, aby przepisy prawne chroniły młodych ludzi przed rozpoczęciem palenia tytoniu i używania nikotyny” - mówi prof. Andrew Agbaje, autor badania opisanego w magazynie „Behaviour Research and Therapy” .

„Rzucenie palenia w dorosłości jest dobre, ale spóźnione, ponieważ nadal, przez trzydzieści lat utrzymuje się spowodowane tytoniem długoterminowe ryzyko chorób serca. Dlatego zapobieganie rozpoczęciu palenia już w dzieciństwie jest kluczowe dla utrzymania zdrowia przez całe życie. Uzyskane wyniki można odnieść także do wapingu i używania e-papierosów przez nastolatki, ponieważ tym samym składnikiem aktywnym zarówno w dymie tytoniowym, jak i w produktach bez dymu jest nikotyna” - podsumowuje ekspert.

Źródło:pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32386.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 anestezyjolog

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](#)

**Partnerzy**