

[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>



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