

[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](#)

Nawyki zdrowe dla serca wspierają cały organizm

Analiza prawie 500 prac naukowych wskazała, że działania, które pomagają utrzymać w dobrej kondycji układ krążenia, znacząco poprawiają działanie wszystkich narządów.

Spada ryzyko licznych chorób, rośnie zadowolenie z życia, maleją wydatki na opiekę zdrowotną.

Jeśli ktoś dba o serce - wspiera cały organizm - jasno pokazała praca opublikowana na łamach „Journal of the American Heart Association”. Jej autorzy przeanalizowali prawie 500 wysokiej jakości badań, które wskazały, że nawyki zdrowe dla serca przynoszą niezliczone korzyści całemu organizmowi. W lepszym stanie jest m.in. mózg, płuca, wzrok, słuch, mięśnie czy zęby.

Maleje poziom stresu i kortyzolu, spada ryzyko groźnych, w tym przewlekłych chorób - np. nowotworów, zapalenia płuc, choroby Alzheimera, stłuszczenia wątroby, cukrzycy typu 2, depresji, chorób nerek.

Rośnie za to subiektywnie postrzegana jakość życia, spada ryzyko komplikacji ciąży, zaburzeń oddechu w czasie snu, zespołu metabolicznego, zaburzeń erekcji, problemów z mobilnością, niepełnosprawności i zgonu.

W związku z tym maleją także wydatki na opiekę medyczną i inne koszty związane ze złym stanem zdrowia.

Jak tłumaczą naukowcy, przegląd ten jest pierwszym tego rodzaju opracowaniem, które systematycznie analizuje, w jaki sposób siedem podstawowych zasad zdrowego życia według American Heart Association (tzw. system Simple 7 obejmujący niepalenie, zdrowe odżywianie, regularną aktywność fizyczną, utrzymywanie prawidłowej masy ciała oraz kontrolowanie ciśnienia krwi, poziomu cholesterolu i cukru we krwi) wpływa na stan zdrowia różnych układów narządów w organizmie.

System ten podobny jest do zasad Life's Essential 8, w których uwzględniono jeszcze odpowiedni sen.

- Chociaż niedawno dowiedzieliśmy się, że zdrowie serca i zdrowie mózgu są ze sobą ściśle powiązane, to w tym przeglądzie odkryliśmy, że niemal każdy układ i każda funkcja organizmu - od stóp po głowę - czerpie korzyści ze stylu życia sprzyjającego zdrowiu serca - mówi kierująca pracami dr Liliana Aguayo z Emory University.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32533.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

[Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

[Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#)

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

[Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#)

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

[Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy