

[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 ciążowych, 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>



27-04-2026

Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.

Informacje dnia: [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#)

Partnerzy