

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać. Nowe badanie z Chin sugeruje jednak, że sprawa jest bardziej zniuansowana - u osób bardzo aktywnych fizycznie dalsze ograniczanie czasu spędzanego na siedzeniu nie zawsze przynosi korzyści zdrowotne.

Artykuł na ten temat ukazał się w czasopiśmie „Journal of Sport and Health Science”.

Powszechnie uważa się, że im mniej siedzimy, tym lepiej dla zdrowia. Dotychczasowe badania rzeczywiście wskazywały, że długie przebywanie w tej pozycji zwiększa ryzyko chorób układu krążenia i przedwczesnej śmierci. Większość tych analiz dotyczyła jednak społeczeństw, w których siedzenie zajmuje znaczną część dnia.

W Chinach duży odsetek społeczeństwa prowadzi bardziej aktywny tryb życia niż mieszkańcy krajów zachodnich. Dlatego badacze z kilku tamtejszych uczelni postanowili sprawdzić, czy w populacji, która już siedzi stosunkowo niewiele, dalsze ograniczanie czasu spędzanego na krześle czy kanapie nadal przynosi korzyści. Wyniki okazały się bardziej złożone, niż można było oczekiwać.

Na potrzeby badania przez 12 lat obserwowano ponad 41,7 tys. dorosłych Chińczyków, aby ocenić, jak czas spędzany na siedzeniu, aktywności fizycznej i śnie wiąże się z ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych oraz przedwczesnego zgonu.

Okazało się, że najniższe ryzyko tego typu problemów odnotowano u osób siedzących ok. cztery godziny dziennie. Natomiast dłuższy czas w tej pozycji (szczególnie powyżej sześciu godzin), jak i wyraźnie krótszy (poniżej dwóch godzin) wiązały się z wyższym ryzykiem niekorzystnych zdarzeń zdrowotnych.

Naukowcy sprawdzili również, co stałoby się, gdyby część czasu poświęcanego na jedną z analizowanych czynności zamienić na inną. Zauważyli, że wśród osób siedzących co najmniej cztery godziny dziennie zastąpienie pół godziny siedzenia aktywnością fizyczną wiązało się z niższym ryzykiem chorób i śmierci. Ich zdaniem wynik ten potwierdza aktualne zalecenia, aby ograniczać nadmierne siedzenie.

Zaskakujące wyniki uzyskano jednak w grupie osób siedzących mniej niż cztery godziny dziennie. W ich przypadku zastąpienie 30 minut aktywności fizycznej lub snu siedzeniem również wiązało się z nieco niższym ryzykiem problemów zdrowotnych i zgonu.

Autorzy podkreślili, że nie oznacza to, iż siedzenie jest zdrowe albo że należy spędzać więcej czasu w tej pozycji. Jednak u osób wykonujących ciężką pracę fizyczną lub prowadzących bardzo aktywny tryb życia nieco dłuższe siedzenie może zapewnić organizmowi potrzebną regenerację, zmniejszyć obciążenie mięśni i stawów oraz być elementem bardziej zrównoważonego rytmu dnia.

- Chociaż nadmierne siedzenie nadal uważamy za szkodliwe, nasze wyniki sugerują, że jego wpływ na zdrowie zależy od szerszego kontekstu codziennych zachowań - powiedział kierujący badaniem prof. Wei Li.

Jak dodał, uzyskane wyniki nie podważają korzyści płynących z aktywności fizycznej. Sugerują jednak, że zalecenia zdrowotne nie zawsze powinny opierać się na jednej uniwersalnej zasadzie „mniej siedź i więcej się ruszaj”. Należy je dostosowywać do danej osoby, uwzględniając jej styl życia oraz rodzaj wykonywanej pracy.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32914.html>



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 anestezjolog

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.



22-06-2026

[Bierni palacze mają we krwi więcej kadmu](#)

Pierwiastek ten sprzyja nowotworom i uszkadza różne tkanki.

Informacje dnia: [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](#) [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#) [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](#) [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#) [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](#) [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Partnerzy