

*1 mikrożycie to odpowiednik jednej milionowej części oczekiwanej życia dla osób w wieku powyżej 35 lat. Można przyjąć, że odpowiada to ~30 minutom.

**Współczynnik BMI — Załóżmy, że jesteś mężczyzną, który waży 95kg przy wzroście 180 cm. Twoje BMI, czyli wskaźnik masy ciała, wynosi wówczas 29,3. Twoje BMI jest aż o 7 jednostek większe od zalecanego 22,5. Z taką nadwagą każdego dnia tracisz 3 mikrożycia.

Założmy, że tyjesz kolejne 10 kilo. Ważysz 105 kg, a Twoje BMI rośnie do 32,4 — prawie o 10 więcej niż 22,5. W takim przypadku tracisz codziennie 6 mikrożyć — każdego dnia skrucasz sobie życie aż o 3 godziny.

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{(\text{wzrost w metrach})^2}$$

OPRACOWANE NA PODSTAWIE ARTYKUŁU Z FOCUS MEDYCINA: „JAK NIE UMRZEĆ NA RAKA”, NR 2 CZERWIEC-SIERPIEŃ 2017 ISSN 2450-4211

ZAPRASZAMY DO SKORZYSTANIA Z USŁUG
KOMERCYJNE PORADNI DIETETYCZNEJ



KONSULTACJE

PONIEDZIAŁKI: (14:30-17:00),
PIĄTKI: (10:00-13:00),

Pokój 1024 - 1 PIĘTRO

Szpital Uniwersytecki
nr 2 im. dr Jana Biziela,
Bydgoszcz ul. Ujejskiego 75

ZAPISY POD NUMEREM TELEFONU:

518-167-021

od poniedziałku do piątku
w godzinach: 10:00-15:00

Szpital Uniwersytecki
nr 2 im. dr Jana Biziela,
Bydgoszcz ul. Ujejskiego 75



JAK WYDŁUŻYĆ SOBIE ŻYCIE?

ILE ŻYCIA TRACISZ / ZYSKUJESZ?

Każdego dnia robisz rzeczy, które przedłużają lub skracają Twoją oczekiwaną długość życia. Sprawdź, co i jak na nią wpływa.

CZYNNIK RYZYKA

- /+ OCZEKIWANA
DŁUGOŚĆ ŻYCIA
(W LATACH)

- /+ mikrożycia (na dzień)*





PALENIE
15-24
szt. / dzień

- 7,7 ROKU

-10



DIETA
Czerwone
mięso (~85g)

- 1,2 ROKU

-1



DIETA
Owoce
i warzywa (5 i
więcej porcji)

+4,3 ROKU

+4

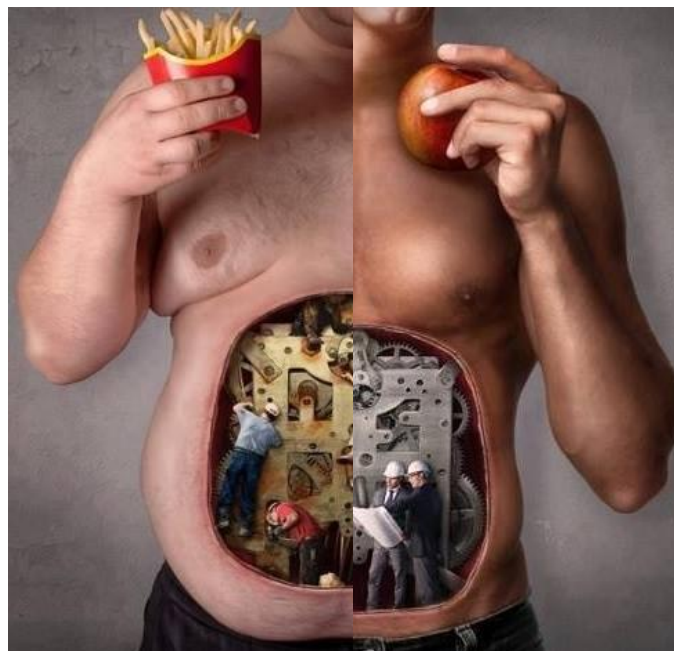


**SIEDZĄCY
TRYB ŻYCIA**

2 godz. TV
dziennie

- 0,7 ROKU

-1



Pierwsze
20 minut
umiarkowa-
nych ćwiczeń

+2,2 ROKU

+2

NADWAGA
Na każde 5
jednostek >22,5
BMI**

- 2,5 ROKU

-3



>1 DRINKA
Do 6 dziennie

- 0,7 ROKU

-0,5



**MAX 1
DRINK**
10g czystego
alkoholu

+1,1 ROKU

+1

