



## Sprawy organizacyjne

Składka członkowska na rok 2026 nie uległa zmianie i pomimo inflacji znowu wynosi dla wszystkich członków 100Kč. Składkę **prosimy** przesłać na **konto** PTM

**2701840036/2010, FIO Banka.**

**Jako symbol zmienny (variabilní symbol) prosimy podać datę urodzenia w formacie DD-MM-RRRR – dzień-miesiąc-rok!** PROSIMY o aktualizacje danych kontaktowych – zmiany adresu, adresu poczty elektronicznej itp.! Formularz jest dostępny na naszej stronie [www.medics.cz/ptmrc](http://www.medics.cz/ptmrc) lub [ptmrc.virt.cz](http://ptmrc.virt.cz). Prosimy o przesłanie pocztą elektroniczną na adres [ptmrc@atlas.cz](mailto:ptmrc@atlas.cz), lub listownie na adres PTM w RC, 737 01 Český Těšín, ul. Hrabinská 458/33

## Z internetu:

### Zmiana czasu nie jest dobra dla serca

2026-03-27 Źródło/Autor: PAP

Dwukrotna w roku zmiana czasu jest nie tylko niewygodna, ale coraz więcej mówi się o tym, że ma poważne konsekwencje dla zdrowia. Utrata godziny snu w marcową niedzielę po zmianie czasu wiąże się m.in. z większą liczbą zawałów serca i śmiertelnych wypadków drogowych w kolejnych dniach.

Naukowcy ze Stanford Medicine porównali, jak trzy różne systemy czasowe – stały czas standardowy, stały czas letni i zmiana czasu co pół roku – mogą wpływać na rytmy dobowe ludzi, a tym samym na ich zdrowie.

Zdaniem naukowców wprowadzenie stałego czasu standardowego skutkowałoby zmniejszeniem liczby udarów mózgu o ok. 300 tys. i zmniejszeniem liczby przypadków otyłości o 2,6 mln. Wprowadzenie stałego czasu letniego przyniosłoby około dwie trzecie tego samego efektu.

– *Odkryliśmy, że pozostawanie w czasie standardowym lub letnim jest zdecydowanie lepsze niż zmiana czasu dwa razy w roku* – powiedział dr Jamie Zeitzer, profesor psychiatrii i nauk behawioralnych oraz starszy autor badania, które opublikowano we wrześniu ubiegłego roku w czasopiśmie „Proceedings of the National Academy of Sciences”.

Jak tłumaczą naukowcy, każda komórka w ludzkim ciele posiada wewnętrzny mechanizm czasowy, znany również jako zegar dobowy, który odpowiada za rytmy procesów biologicznych. Rytmy te podlegają około 24-godzinnemu cyklowi, reagując na zmiany światła i ciemności w otoczeniu organizmu. Gdy te zegary ulegną zakłóceniu lub naglej zmianie, może to mieć różne skutki dla zdrowia.

– *Przejsie ze stanu snu do czuwania samo w sobie jest stresującym wydarzeniem dla organizmu* – powiedział.

– *Kiedy następuje nagła zmiana, na przykład utrata godziny snu z powodu zmiany czasu na letni, nasze wewnętrzne zegary nie mają wystarczająco dużo czasu, aby zresetować różne procesy biologiczne* – wyjaśnia dr Martin Young z Wydziału Chorób Sercowo-Naczyniowych Uniwersytetu Alabamy w Birmingham (UAB) na stronie uczelni.

Z kolei analizy prowadzone przez M. Matsumoto (2015) wskazują na tymczasowy wzrost ryzyka zawału serca oraz incydentów zakrzepowo-zatorowych w okresie po zmianie czasu. Naukowcy tłumaczą to zjawisko gorszym tzw. efektem wybudzenia (wake-up effect), który staje się fizycznym obciążeniem dla układu krążenia, gdy organizm zmuszony jest do aktywności wbrew swojemu biologicznemu zegarowi.

– *Komórki odpornościowe również mają zegar, a prawidłowe reakcje immunologiczne w dużej mierze zależą od pory dnia. Zmiana czasu, np. na czas letni, wprowadza organizm w stan prozapalny, który może pogorszyć przebieg chorób serca. Kiedy człowiek budzi się rano, jego organizm ma naturalną zdolność do tworzenia skrzepów. Z kolei potencjał krzepnięcia zazwyczaj spada podczas snu. Jednak bezpośrednio po ostrym niedoborze snu zdolność do tworzenia skrzepów ulega wzmocnieniu* – czytamy na stronie UAB.

Aby ułatwić przejście z czasu zimowego na letni specjaliści sugerują rozłożenie jednogodzinnej straty na cały weekend. Na przykład, jeśli zazwyczaj wstajesz o 6:00 rano w dzień powszedni, ustaw budzik na 5:40 w sobotę, na 6:20 (w nowym czasie) w niedzielę i na 6:00 rano w poniedziałek. Dodatkowo dobrze jest zjeść porządne śniadanie i chwilę poćwiczyć.

– *Wszystko to pomoże zresetować centralny zegar w mózgu, który reaguje na zmiany w cyklach światła i ciemności, oraz zegary peryferyjne – te zlokalizowane wszędzie indziej, w tym w sercu – które reagują na spożycie pokarmu i aktywność fizyczną. To pozwoli twojemu organizmowi naturalnie zsynchronizować się ze zmianami w otoczeniu, co może zmniejszyć ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych w poniedziałek – zaleca dr Young.*

## **BMI błędnie ocenia masę ciała u ponad jednej trzeciej dorosłych**

2026-04-07 Źródło/Autor: PAP

Ponad jedna trzecia dorosłych może być błędnie klasyfikowana przez wskaźnik BMI - wynika z badania opublikowanego w czasopiśmie „Nutrients”. Analiza z użyciem dokładniejszych pomiarów tkanki tłuszczowej wykazała, że BMI często zawyża skalę zarówno nadwagi i otyłości, jak i niedowagi.

[Badanie](#) przeprowadzili naukowcy z Uniwersytetu w Weronie (Włochy) i Bejruckiego Uniwersytetu Arabskiego (Liban) na grupie 1351 dorosłych. Skład ich ciał oceniano metodą DXA (dual-energy X-ray absorptiometry), standardowo wykorzystywaną w pomiarze tkanki tłuszczowej.

Porównanie wyników BMI z pomiarami DXA wykazało duże rozbieżności - ponad jedna trzecia uczestników na podstawie wskaźnika masy ciała została przypisana do nieprawidłowych kategorii wagowych.

Wśród badanych, którzy według BMI zostali uznani za otyłych, 34 proc. w rzeczywistości miało jedynie nadwagę.

Jeszcze większe różnice odnotowano w grupie z nadwagą - tu błędy dotyczyły aż 53 proc. osób. W większości przypadków byli to ludzie o prawidłowej masie ciała, choć część spełniała kryteria otyłości.

Największe rozbieżności dotyczyły niedowagi - według pomiaru DXA ponad dwie trzecie osób z tej kategorii miało prawidłową masę ciała.

Przy masie ciała w normie niezgodności między BMI i DXA były najniższe, choć także tutaj w 22 proc. przypadków odnotowano różnice w klasyfikacji uczestników.

Jak wyjaśnili autorzy badania, błędna klasyfikacja na podstawie BMI wynika z tego, że wskaźnik ten nie mierzy bezpośrednio ani ilości tkanki tłuszczowej, ani jej rozmieszczenia w organizmie, ponieważ opiera się wyłącznie na wadze i wzroście. Mimo tych wad pozostaje on szeroko stosowany w praktyce klinicznej i polityce zdrowotnej.

Dlatego naukowcy sugerują, że wytyczne oceny tkanki tłuszczowej w organizmie powinny zostać zaktualizowane i uzupełnione o dodatkowe metody, takie jak pomiary obwodów ciała czy fałdów skórnych.