

[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](#) [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](#)

Trening siłowy także zapobiega cukrzycy



■ Mężczyźni regularnie uprawiający trening siłowy są mniej narażeni na cukrzycę typu 2 - informuje pismo "Archives of Internal Medicine".

Z dotychczasowych badań wynikało, że w zapobieganiu cukrzycy typu 2 szczególne znaczenie mają ćwiczenia aerobowe - o niezbyt dużej intensywności, takie, podczas których układ krążenia i układ oddechowy ćwiczącego dostarczają organizmowi dostatecznie dużo tlenu, co pozwala unikać okresów niedotlenienia. Do takich ćwiczeń można zaliczyć na przykład jazdę na rowerze, jogging, nordic walking czy aerobik.

Jak jednak wykazali naukowcy z Harvard School of Public Health i University of Southern Denmark, także trening siłowy (siłownia, podnoszenie ciężarów) może chronić przed cukrzycą. Wskazują na to wyniki obserwacji mężczyzn, którzy prowadzili trening siłowy pięć razy w tygodniu, po 30 minut dziennie. W ich przypadku zagrożenie cukrzycą typu 2 było mniejsze o 34 proc. Jeśli zaś treningowi siłowemu towarzyszy 150 minut ćwiczeń aerobowych tygodniowo (na przykład biegi), ryzyko może się zmniejszyć jeszcze bardziej - o 59 proc.

Objęci badaniami mężczyźni (32 002) brali udział w programie Health Professionals Follow - up Study. Zdaniem autorów badań jeśli chodzi o cukrzycę trening siłowy przynosi wyraźne korzyści profilaktyczne, niezależne od ćwiczeń aerobowych i może być wartościową alternatywą dla osób mających problemy z ćwiczeniami aerobowymi. Pod wpływem ćwiczeń rośnie masa mięśni i poprawia się ich wrażliwość na insulinę.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/14278.html>



26-11-2020

Kontakt z naturą pomaga chronić psychikę w czasie epidemii

Dobrze działają zarówno odwiedziny terenów, jak i samo spoglądanie przez okno.



26-11-2020

Ślady demencji w siatkówce

Mogą odzwierciedlać zmiany zachodzące w mózgu nawet na wczesnym etapie rozwoju demencji.



26-11-2020

Gala wręczenia Nagród Fundacji na rzecz Nauki Polskiej

W środę 2 grudnia odbędzie się gala wręczenia Nagród Fundacji na rzecz Nauki Polskiej 2020.



26-11-2020

Sztuczna inteligencja "widzi" szum w uszach

Przewlekły szum w uszach pojawia się u około 15 proc. dorosłych.



26-11-2020

Co znaczy wysoki procent testów pozytywnych?

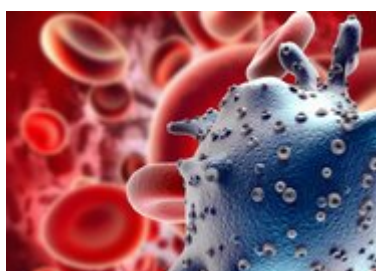
Oceńnię ekspertka WHO dr Catherine Smallwood.



26-11-2020

[Ponad 100 studentów SUM wolontariuszami w szpitalach „covidowych”](#)

Rekrutują się przede wszystkim z kierunków pielęgniarstwa i ratownictwa medycznego.



26-11-2020

[Co zrobić, gdy miało się kontakt z osobą zakażoną koronawirusem?](#)

Podpowiadamy, jakie są aktualne wytyczne służb sanitarnych i przepisy prawa.



26-11-2020

[Co robić w czasie pandemii, gdy coś w zdrowiu dolega](#)

Niepokojące objawy? Nie poddawaj się i szukaj profesjonalnej pomocy.

Informacje dnia: [Kontakt z naturą pomaga chronić psychikę w czasie epidemii](#) [Ślady demencji w siatkówce](#) [Gala wręczenia Nagród Fundacji na rzecz Nauki Polskiej](#) [Sztuczna inteligencja "widzi" szum w uszach](#) [Co znaczy wysoki procent testów pozytywnych?](#) [Ponad 100 studentów SUM wolontariuszami w szpitalach „covidowych”](#) [Kontakt z naturą pomaga chronić psychikę w czasie](#)

[epidemii Ślady demencji w siatkówce Gala wręczenia Nagród Fundacji na rzecz Nauki Polskiej](#)
[Sztuczna inteligencja "widzi" szum w uszach Co znaczy wysoki procent testów pozytywnych? Ponad 100 studentów SUM wolontariuszami w szpitalach „covidowych”](#)
[Kontakt z naturą pomaga chronić psychikę w czasie epidemii Ślady demencji w siatkówce Gala wręczenia Nagród Fundacji na rzecz Nauki Polskiej](#)
[Sztuczna inteligencja "widzi" szum w uszach Co znaczy wysoki procent testów pozytywnych? Ponad 100 studentów SUM wolontariuszami w szpitalach „covidowych”](#)

Partnerzy