

[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>



09-10-2024

[Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#)

Doświadczenie powodzi wiąże się z ogromnym stresem.



09-10-2024

Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik

Odkrycie może pomóc w opracowaniu nowych metod.



09-10-2024

Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca

Ta metoda daje nadzieję na zmianę sposobu, w jaki zarządzamy chorobami.



09-10-2024

Szczepionka przeciwko wirusowi HPV

WHO zaleca kolejną szczepionkę w jednej dawce



09-10-2024

Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane

A Polak ma publikację w "Nature", bo... grał w grę.



09-10-2024

[Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych...](#)

Wyniki badań nad nią - przełomowe dla ludzkości.



09-10-2024

[Badania mikroRNA, ważne dla zrozumienia chorób](#)

Nagrodzone medycznym Noblem.



09-10-2024

[Grzyby i ludzie mają wspólnego przodka](#)

Rozmowa z mykolog dr hab. Martą Wrzosek.

Informacje dnia: [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#) [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe](#)

[“okablowanie” mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#) [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe “okablowanie” mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#)

Partnerzy