

[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](#)

Co pomaga mężczyznom, nie musi pomagać kobietom



W związku ze światową epidemią otyłości coraz częściej słyszy się nawoływania do zmiany diety i zwiększenia aktywności fizycznej. Okazuje się jednak, że ćwiczenia korzystne dla mężczyzn nie muszą równie dobrze wpływać na kobiety.

Nasze wyniki sugerują, że płeć może się przyczyniać do różnic w funkcjonowaniu sercowo-naczyniowym osób z cukrzycą typu 2. U mężczyzn po [4-miesięcznym] treningu dotleniającym następowała poprawa, której nie odnotowano u kobiet - opowiada prof. Jill Kanaley z University of Missouri.

Amerykanie monitorowali reakcje sercowo-naczyniowe, m.in. tętno i ciśnienie, ok. 75 otyłych kobiet i mężczyzn z cukrzycą typu 2. Poza tym zastosowano 3-minutowy test ściskania przedmiotu (proszono o zaciskanie pięści z napinaniem mięśni przedramion).

Test ściskania pokazał, że korzyści zapewniane przez ćwiczenia różnicują się ze względu na płeć, co szczególnie dobrze widać w populacji z cukrzycą typu 2. Biorąc pod uwagę wysoką śmiertelność pacjentów z cukrzycą typu 2., zwłaszcza kobiet, budzi to spore obawy. Próbuje opracować skuteczne interwencje i zakładamy, że ćwiczenia są odpowiednim rozwiązaniem. Myślimy, że gdy powie się ludziom, żeby poszli potrenować, to bez względu na płeć, wszyscy uzyskają te same rezultaty. Okazuje się jednak, że to nieprawda, bo program marszowy Amerykanów sprawdził się wyłącznie u mężczyzn.

Otyłe kobiety z cukrzycą typu 2. mogą potrzebować dłuższych lub intensywniejszych programów treningowych. Wielu ludzi skupia się na tętnie podczas aktywności fizycznej, tymczasem należy również monitorować czas powrotu funkcji sercowo-naczyniowych do normy. Gdy się gimnastykujemy, zależy nam na tym, by ciśnienie wzrosło, ale nie chcemy, by stało się one za wysokie. Ciśnienie powinno wracać do normy stosunkowo szybko po zakończeniu ćwiczeń. W naszym studium [już na początku] tempo powrotu do normy nie było u kobiet tak szybkie jak u mężczyzn. Po treningu czasy regeneracji u mężczyzn [jeszcze] się polepszyły, a u pań pozostały mniej więcej takie same.

Źródło: www.e-biotechnologia.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16340.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jezeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy