

### [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://www.e-biotechnologia.pl)

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



07-11-2024

## **[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)**

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## **Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy**

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## **Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością**

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## **Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej**

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## **Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci**

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## **Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci**

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## **Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia**

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**