Akceptuję
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

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

Ćwiczenia pomagają się wyspać

Jak wynika z przeprowadzonego przez National Sleep Foundation sondażu "Sleep in America", ćwiczenia fizyczne mają kluczowe znaczenie dla dobrego snu.

Choć zarówno ćwiczący, jak i niećwiczący zgłaszali taki sam czas trwania snu (średnio 6 godzin i 51 minut), ćwiczący częściej czuli się wyspani. O ile ćwiczący intensywnie byli wyspani w 67 proc. przypadków, a uprawiający lekkie ćwiczenia – w 56 proc, to niećwiczący - tylko w 39 proc.

Ponadto ponad 3/4 ćwiczących (zależnie od nasilenia ćwiczeń – 76 do 83 proc.) twierdziło, że jakość ich snu w ciągu ostatnich dwóch tygodniu była bardzo dobra lub dość dobra. W przypadku niećwiczących twierdziła tak nieco ponad połowa (56 proc.). Ćwiczący rzadziej budzili się w nocy i mieli problemy z ponownym zaśnięciem. Niećwiczący dwa razy częściej byli senni przez cały dzień (24 proc. wobec 12 - 15 proc.). Ponadto niećwiczący dwa razy częściej mieli objawy bezdechu sennego, sprzyjającego chorobom serca i udarowi.

"Jeśli nie prowadzisz aktywnego trybu życia, codzienne dodatkowe 10 minut spaceru może sprzyjać wysypianiu się w nocy – mówi uczestniczący w przeprowadzeniu sondażu dr Max Hirshkowitz. – Wprowadzanie niewielkich zmian i stopniowe wprowadzanie intensywniejszych ćwiczeń – na przykład biegania czy pływania – może poprawić jakość snu. (...) A dobry sen ma fundamentalne znaczenie dla zdrowia i produktywności".

Jak wynika z ankiety, wbrew powszechnym poglądom pora wykonywania ćwiczeń - także przed snem - w większości wypadków nie ma wpływu na jakość snu.

Źródło: www.pap.pl
http://laboratoria.net/aktualnosci/16869.html

28-03-2024

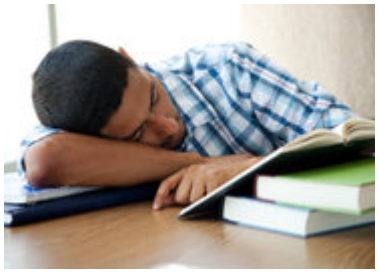
Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?

Jazda na rolkach przynosi liczne korzyści zdrowotne.

27-03-2024

Polimer o właściwościach przeciwgrzybiczych

Odkrycie naukowców z UJ.



27-03-2024

Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów

Jednorazowo wypłacane stypendium wynosi 17 tys. zł.

27-03-2024

Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi

Pomoże w tym Krajowa Sieć Hematologiczna.

27-03-2024

Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę

Na świecie jest 600 transgranicznych zbiorników wód podziemnych.

27-03-2024

Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób

Pisze o tym pismo „AIP Advances”.

27-03-2024

Palacze mają w brzuchu więcej tłuszczu

To z kolei zwiększa ryzyko wielu chorób.

27-03-2024

Nowe tworzywo ma rozwiązać problem mikroplastiku

Naukowcy opracowali naturalny plastik produkowany z alg.

Informacje dnia: Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Polimer o właściwościach przeciwgrzybiczych Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Polimer o właściwościach przeciwgrzybiczych Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Polimer o właściwościach przeciwgrzybiczych Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób

Partnerzy