

[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](#)

[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](#)

Depresja oznacza mniej korzyści z ćwiczeń

Depresja może przyćmiewać niektóre korzyści płynące z ćwiczeń i innych prozdrowotnych aktywności - sugeruje nowe badanie opisanie w magazynie "Brain, Behavior, and Immunity".

W badaniu wykazano, że osoby aktywne fizycznie mają zazwyczaj niższy poziom białka C-reaktywnego (CRP), które jest wskaźnikiem infekcji w organizmie. Ta zależność nie została

zaobserwowana u osób z objawami depresji - u nich ćwiczenia nie wpływały na poziom CRP. Poprzednie badania świadczyły o tym, że wysoki poziom CRP jest związany z ryzykiem chorób serca.

Dodatkowo, picie umiarkowanych ilości alkoholu też wiązało się z obniżonym poziomem CRP, ale tylko u mężczyzn, którzy nie wykazywali objawów depresji.



"Wygląda na to, że depresja może nie tylko wpłynąć bezpośrednio na psychikę i zdrowie, ale może też pomniejszać korzyści zdrowotne płynące z aktywności fizycznej i umiarkowanej konsumpcji alkoholu" - twierdzi prof. psychiatrii Edward Suarez z Duke University Medical Center w Durham w Karolinie Północnej.

Suarez uważa, że lekarze powinni traktować leczenie depresji jako dodatkową metodę zapobiegania chorobom serca na równi z tradycyjnymi zaleceniami, jak np. zdrowe odżywianie. Szybka interwencja jest ważna, gdyż nieleczona depresja może trwać latami.

Badanie wykazało jednak tylko powiązanie, a nie związek przyczynowo-skutkowy. Możliwe, że poziom CRP może u osób cierpiących na depresję z czasem się zmieniać.

Badacze zauważyli też, że u osób ćwiczących - bez względu na to, czy miały depresję, czy nie - np. poziom "dobrego" cholesterolu we krwi poprawiał się.

Podczas badania nie oceniano, czy uczestnicy mieli choroby serca i nie obserwowano ich później, aby stwierdzić, czy depresja zaostrzyła problemy zdrowotne. Jednak poprzednie badania pokazały, że ludzie z depresją mają większe ryzyko zapadnięcia na choroby serca i odwrotnie - osoby z chorobami serca mają większą szansę na depresję.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl>
<http://laboratoria.net/aktualnosci/17226.html>



24-09-2024

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

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli 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](#) [tęzec 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](#) [tęzec 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](#) [tęzec 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