

[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 opisane 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.

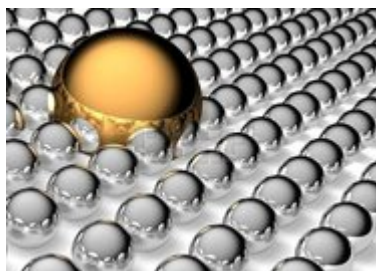
Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl>
<http://laboratoria.net/aktualnosci/17226.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy