

### [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.

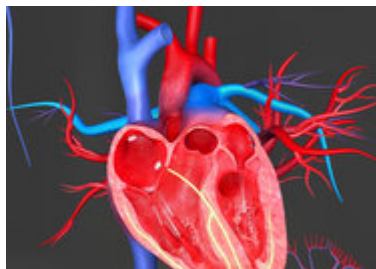
Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl>  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/17226.html>



17-04-2024

## 2 edycja Targów LABS EXPO za nami!

117 Wystawców z Polski i z zagranicy, a targi odwiedziło 2086 osób.



17-04-2024

## Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę!

Pobudzony układ nerwowy zaburza jego pracę.



17-04-2024

## Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz

HIVcast z osobą HIV+



17-04-2024

## Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych

Rak dróg żółciowych to mało znana i dość rzadka choroba.



17-04-2024

## [Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?](#)

Jazda na rolkach przynosi liczne korzyści zdrowotne.



17-04-2024

## [Kwasy humusowe z odzysku](#)

Metodę opracowały naukowczynie z Politechniki Śląskiej.



17-04-2024

## [Naukowcy zarekomendowali zmiany dotyczące energetyki rozproszonej](#)

Obywatele będą odgrywać dużą rolę w transformacji energetycznej.



17-04-2024

# Cyberprzemoc nie wybucha nagle

Ona się tli.

**Informacje dnia:** [2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz](#) [Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych](#) [Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?](#) [Kwasy humusowe z odzysku](#) [2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz](#) [Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych](#) [Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?](#) [Kwasy humusowe z odzysku](#) [2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz](#) [Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych](#) [Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?](#) [Kwasy humusowe z odzysku](#)

**Partnerzy**