

### [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](#)

## Trening siłowy wspomaga działanie dobrego cholesterolu



**Samo utrzymywanie prawidłowej wagi nie wystarczy, by tzw. dobry cholesterol skutecznie chronił nas przed chorobami serca. Istotniejsza jest regularna aktywność fizyczna - przekonują naukowcy na łamach "Journal of Applied Physiology".**

Badania przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles wykazały, że trening siłowy pozwala młodym mężczyznom zapobiec dysfunkcjom działania HDL bez względu na wagę. U mężczyzn prowadzących siedzący tryb życia i mających nadwagę, występowało więcej zaburzeń w funkcjonowaniu HDL niż u tych, którzy mimo otyłości regularnie ćwiczyli.

W badaniach wzięło udział 90 mężczyzn w wieku od 18 do 30 lat, których podzielono na trzy grupy: szczupli uczestnicy trenujący co najmniej cztery razy w tygodniu, otyli mężczyźni, którzy również trenowali cztery razy w tygodniu oraz otyli mężczyźni bez żadnego wytyczonego schematu treningowego.

Wysoki poziom dobrego cholesterolu pomaga usuwać zły cholesterol (LDL) z naczyń krwionośnych, a tym samym zapobiega chorobom układu krążenia. Sam wysoki poziom HDL nie zawsze jednak wystarcza. Lipoproteina musi jeszcze prawidłowo wypełniać takie zadania jak redukcja stanów zapalnych czy działanie przeciwutleniające.

Wyniki te sugerują, że regularny trening siłowy może poprawić pracę HDL i chronić przed chorobami serca nawet otyłe osoby - mówi autor badań Christian K. Roberts.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19672.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**