

[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.

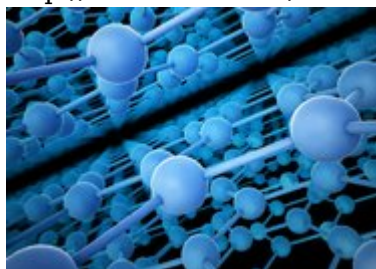
W badaniach wzięło udział 90 mężczyzn w wieku od 18 do 30 lat, których podzielono na trzy grupy: szczupli uczestnicy trenujący co najmniej cztery razy w tygodniu, otyli mężczyźni, którzy również trenowali cztery razy w tygodniu oraz otyli mężczyźni bez żadnego wytyczonego schematu treningowego.

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://laboratoria.net/aktualnosci/19672.html>



28-05-2024

Drżące nanorurki

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu

Informuje "Nature".



28-05-2024

ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

Testy na obecność HPV

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy