

### [Akceptuje](#)

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](#)

## Koniec mitu zdrowej otyłości



**Szwedzcy specjaliści po raz kolejny podważyli tzw. mit zdrowej otyłości. Na łamach „International Journal of Epidemiology” przekonują, że uprawiające aerobik osoby otyłe są nadal bardziej zagrożone zgonem niż ludzie mało aktywni, ale z prawidłową masą ciała.**

Specjaliści uniwersytetu w Umea twierdzą, że w latach 1969-1996 przebadali 1,3 mln mężczyzn o średnim wieku 18 lat. Chcieli sprawdzić jak aerobik wpływa na ryzyko zgonu bez względu na masę ciała. Polecili zatem, by uczestniczące w badaniach osoby ćwiczyły, najlepiej aż do zmęczenia.

Tak jak się spodziewano wykazano, że intensywnie uprawiany aerobik może zmniejszyć ryzyko zgonu z różnych przyczyn o 48 proc. w porównaniu do tych, którzy ćwiczą w niewielkim stopniu. Ustalono również, że z tego rodzaju aktywności fizycznej korzystali wszyscy mężczyźni, bez względu na masę ciała. Jednak największą korzyść odnosili ci, którzy mieli prawidłowy wskaźnik BMI.

Według szwedzkich specjalistów, osoby z prawidłową masą ciała nawet wtedy, gdy mniej ćwiczyły niż otyli, to i tak byli o 30 proc. mniej zagrożeni zgonem. Na dodatek się okazało, że osoby z otyłością olbrzymią nie odnosiły żadnych korzyści z uprawiania aerobiku.

Podobnie wypadły badania, które na początku 2015 r. specjaliści University of Cambridge opublikowali na łamach „American Journal of Clinical Nutrition”. Tym razem analizowali oni jak na zdrowie wpływa codzienny 20-minutowy szybki spacer.

W tych badaniach również się okazało, że spacer jest najbardziej korzystny u osób z prawidłową masą ciała. U pozostałych uczestników efekt aktywności fizycznej był tym większy im mniejsza była nadwaga lub otyłość. 12-letnimi obserwacjami objęto ponad 334 tys. Europejczyków.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24665.html>



27-03-2025

## [Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

## [Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

## [W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

## **Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...**

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

## **Błonica - choroba groźna także dla dorosłych**

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

## **87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny**

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

## [Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

## [Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

**Informacje dnia:** [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

**Partnerzy**