

### [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>



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](#)

**Partnerzy**