

### [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

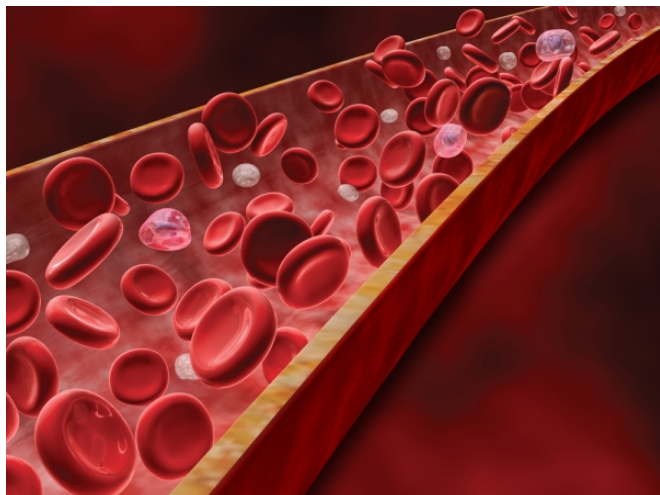
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Chroń tętnice - ruszaj nogami



**Okresowe poruszanie nogami i wiercenie się zwiększa przepływ krwi, co zapobiega chorobom naczyń - informuje "American Journal of Physiology".**

Współcześni ludzie całymi godzinami przebywają w pozycji siedzącej pracując przy biurku, podróżując samochodami i samolotami, grając w gry komputerowe czy oglądając telewizję.

Jak wykazały wcześniejsze badania, długotrwałe siedzenie pogarsza krążenie krwi w tętnicach i żyłach nóg. Może to być przyczyną chorób układu krążenia.

Zespół kierowany przez prof. Jaume Padillę z University of Missouri-Columbia wykazał, że wiercenie się oraz poruszanie stopami chroni naczynia tętnicze nóg i potencjalnie może zapobiegać ich chorobom.

Naukowcy porównali funkcjonowanie naczyń w kończynach dolnych 11 młodych mężczyzn i kobiet przed i po trzech godzinach siedzenia. Gdy ochotnicy usiedli, poproszono ich o okresowe poruszanie jedną nogą (postukiwanie nogą przez minutę, a potem cztery minuty bezruchu). Druga noga pozostawała nieruchoma. Przeciętnie użytkownicy poruszali stopą 250 razy w ciągu minuty.

Naukowcy dokonywali pomiaru przepływu krwi w tętnicy podkolanowej. Jak się okazało, ruchy nóg znacząco zwiększały przepływ krwi, podczas gdy w „kontrolnej”, nieruchomej nodze przepływ krwi spadał. Wiadomo, że odpowiednie nasilenie przepływu w naczyniach ma duże znaczenie dla zdrowia układu krążenia.

Autorzy badań zaznaczają, że postukiwanie stopą (a właściwie obiema stopami) nie zastąpi aktywności fizycznej w rodzaju chodzenia i biegania. Jednak w sytuacjach takich jak lot samolotem może być jedyną dostępną opcją. Jak powiedział Padilla, "każdy ruch jest lepszy od braku ruchu".

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/25896.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](#) [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**