

[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](#)

Ćwiczenia obniżają stan zapalny

Wystarczy 20 minut umiarkowanych ćwiczeń, by przyhamować produkcję cytokin prozapalnych i obniżyć stan zapalny organizmu - wynika z badania zamieszczonego w magazynie „Brain, Behavior, and Immunity”.

Aktywność fizyczna niesie ze sobą wiele korzyści - zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 oraz niektórych rodzajów raka, ponadto przyspiesza metabolizm, a także pomaga utrzymać prawidłową masę ciała.

Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego (USA) wykazali, że wysiłek fizyczny poprzez aktywację układu współczulnego może również obniżyć stan zapalny organizmu, a przez to zapobiegać rozwojowi celiakii, artretyzmu, fibromialgii oraz chorób jelit (np. choroby Crohna).

W badaniu (<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159116305645>) wzięło udział 47 osób, które przez 20 minut z umiarkowaną intensywnością ćwiczyły na bieżni. Przed wysiłkiem fizycznym i tuż po nim pobrano od uczestników próbki krwi, aby zmierzyć w niej poziom cytokin TNF - białek o właściwościach prozapalnych, wpływających na proliferację (namnażanie) i różnicowanie komórek odpornościowych.

„Nasze badanie wykazało, że jedna 20-minutowa sesja umiarkowanych ćwiczeń na bieżni skutkowało zmniejszeniem liczby komórek produkujących TNF o 5 procent” - mówi koordynatorka przedsięwzięcia Suzi Hong.

„Znajomość mechanizmów, poprzez które ruch wpływa na redukcję białek prozapalnych, może doprowadzić do powstania nowych terapii, które pomogą osobom cierpiącym na przewlekły stan zapalny” - dodaje badaczka.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26668.html>



03-10-2024

[Studenci poszerzają wiedzę medyczną](#)

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

[Ponad 218 tys. studentów korzysta z](#)

[mLegitymacji](#)

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

[Psycholog o pomocy powodzianom](#)

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

[Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

[Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#)

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

Potrafimy zapędzić bakterie do roboty

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

Mikrożele zmieniające właściwości podczas druku 3D

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

Informacje dnia: [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiologia zmagająca się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiologia zmagająca się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów](#)

[korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)
[Kardiochirurgia zmaga się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Partnerzy