

[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

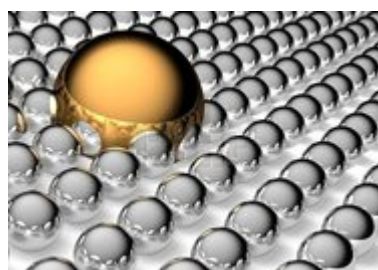
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26668.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy