

### [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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

## Kroki na receptę i na zdrowie



**W przypadku pacjentów z cukrzycą drugiego typu lub z wysokim ciśnieniem przepisane przez lekarza pewnej liczby kroków i przemienienie krokomierza zwiększają o 20 procent liczbę wykonywanych kroków za jeden dzień i zapewniają mierzalne korzyści zdrowotne, a same insulinooporność i niższy poziom cukru we krwi.**

Wiadomy już od dawna fakt, że codzienne ćwiczenia zmniejszają ryzyko takich chorób sercowo-naczyniowych i nadciśnienia. A dla osób chorych na cukrzycę nawet regularne chodzenie zmniejsza ryzyka rozwinięcia choroby o 40%. W tym ludzie nie korzystają z tej dostępnej możliwości.

*Jako lekarze musimy się zmierzyć z rzeczywistością i przyznać, że w przypadku wielu pacjentów mówienie, żeby się więcej ruszać, nie skutkuje. Sporo ludzi chce się więcej ruszać, ale trudno im zmienić nawyki. Celem naszego nowego badania było wykorzystanie liczby kroków niemal w roli leku - mówi dr Kaberi Dasgupta z McGill University.*

Dasgupta, interesująca się tematem oddziaływania na zdrowie, podkreśla, że *nasza aktywność fizyczna jest często podzielona, dlatego mierzenie odległości bywa trudne. Licząc kroki, łatwiej jest monitorować aktywność fizyczną; dotyczy to zwłaszcza osób, które nie biegają i nie chodzą na siłownię.*

Kanadyjskie badacze przeprowadzili eksperyment w którym wzięli udział 364 pacjentów i 74 lekarzy ze szpitali Montrealu. Głównymi prowadzącymi badania oprócz Dasguptą były Stella Daskalopoulou i Ellen Rosenberg. W trakcie leczenia uczestników została wyodrębniona grupa pacjentów którym oprócz leczenia należało jeszcze dokonywać pewną ilość kroków codziennie i nadano pedometr.

Z rezultatów badania wynikało, że po roku u pacjentów z tej aktywnej grupy ( które robili dziennie 1200 kroków więcej) odnotowano spadek poziomu glukozy we krwi i zmniejszono insulinooporność.

*Jeśli chcemy, by lekarze przepisywali aktywność fizyczną, musi to być zintegrowane z praktyką medyczną i dodane do zaleceń zdrowotnych. Tym właśnie zamierzamy się zająć w najbliższej przyszłości.*

By poczuć różnicę i pozytywne oddziaływania na swoje zdrowie, ludziom należy robić co najmniej 10 tys. w ciągu jednego dnia i odwrotnie- osoby, mające pasywny sposób życia ( które przechodzą mniej niż 5 tys. kroków dziennie ) są narażone na nadciśnienie i cukrzycy typu 2.

Źródło: [EurekAlert!](#)

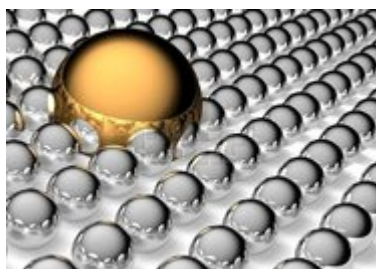
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26901.html>



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**