

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Brak ruchu osłabia kości nastolatków

Chyba nikogo nie trzeba przekonywać, że brak ruchu osłabia mięśnie. Okazuje się jednak, że u nastolatków zbyt mało aktywności fizycznej to także negatywne konsekwencje dla kości. W porównaniu do rówieśników, którzy uprawiają sport, kości nieaktywnych fizycznie nastolatków są po prostu słabsze i bardziej kruche.

Naukowcy z University of British Columbia i Vancouver Coastal Health Research Institute w ciągu 4 lat zmierzili wytrzymałość kości ponad 300 nastolatków. W trakcie analizy brano pod uwagę to, czy uprawiają oni sport i prowadzą aktywny tryb życia.

Okazało się, że zależność jest bardzo prosta - nastolatki, którzy uprawiają sport przez minimum 60 minut w ciągu dnia (ćwiczenia o średniej - wysokiej aktywności) mają zdecydowanie bardziej wytrzymałe i mocniejsze kości. Młodzi ludzie, którzy są mniej aktywni fizycznie (aktywność fizyczna poniżej 30 minut dziennie) są bardziej podatni na złamania.

Badacze wskazują zatem, że jest to kolejny dowód na to, że aktywność fizyczna jest niezwykle istotna dla dzieci w wieku 10-14 lat w przypadku dziewczynek i 12-16 lat w przypadku chłopców. To właśnie w tym okresie ruch ma największy wpływ na kości, ponieważ to właśnie wtedy formuje się aż 36% całego szkieletu człowieka. Jeśli w tym okresie dopuścimy się zaniedbań, możemy je odczuwać przez całe życie.

Źródło: *University of British Columbia*  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27035.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

## Mikrozele 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](#) [Kardiochirurgia zмага 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 zмага 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 zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

**Partnerzy**