

[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>



23-04-2025

[NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie"](#)

Z mW tym roku 10 wybranych projektów uzyska w sumie prawie 4,4 mln zł wsparcia.



23-04-2025

[Misja z polskim astronautą](#)

W maju na Międzynarodową Stację Kosmiczną może ona wystartować.



23-04-2025

[Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#)

Badania te podsumowano w komunikacie Wydziału Fizyki UW.



23-04-2025

[Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#)

Ponad 500 różnych wydarzeń.



23-04-2025

[Popularyzator astronomii](#)

Po prostu patrzmy w niebo



23-04-2025

[Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów...](#)

Informuje pismo „JAMA Internal Medicine”.



23-04-2025

[Wszechświat może się bardzo wolno obracać](#)

Twierdzą naukowcy z University of Hawaii w Manoa.



23-04-2025

[Weganom może brakować lizyny i leucyny](#)

Można je znaleźć m.in. w roślinach strączkowych, orzechach i nasionach.

Informacje dnia: [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie" Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#) [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie" Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#) [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie" Misja z polskim astronautą](#)

[Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja Popularyzator astronomii Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#)

Partnerzy