

[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.

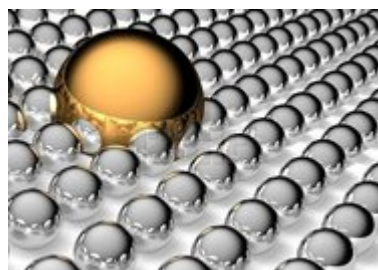
Źródło: *University of British Columbia*
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27035.html>



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