

### [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](#)

## Gra w piłkę lekiem na wiele dolegliwości

Granie w piłkę nożną pozytywnie wpływa na metabolizm, układ krwionośny i układ mięśniowo-szkieletowy człowieka. Stanowi remedium na choroby cywilizacyjne -zawiadamia „British Journal of Sports Medicine”.

Z metaanalizy przeprowadzonej przez naukowców z Uniwersytetu Południowej Danii i Uniwersytetu w Niszu (Serbia) wynika, że godzinny trening piłki nożnej dwa razy w tygodniu wiąże się przeciętnie ze wzrostem poboru tlenu o 3,51 ml/kg/min i wysokości skoku o 2,3 cm oraz zmniejszeniem masy ciała o 1,72 kg, cholesterolu LDL o 0.21 mmol/l i tętna spoczynkowego o 6 uderzeń na minutę. Kopanie piłki pomaga też obniżyć ciśnienie krwi.

„Wyniki naszej metaanalizy jasno sugerują, że trening piłki nożnej jest treningiem intensywnym, efektywnym i wszechstronnym, obejmującym zarówno trening HIIT (trening interwałowy wysokiej intensywności – PAP), trening wytrzymałościowy i trening siłowy” – komentuje współautor badania Peter Krstrup.

Trening interwałowy wysokiej intensywności poprawia metabolizm organizmu, trening wytrzymałościowy pozytywnie oddziałuje na układ sercowo-naczyniowy, a trening siłowy sprzyja dobrej kondycji układu mięśniowo-szkieletowego. Ogólna sprawność fizyczna przekłada się z kolei na lepsze zdrowie i mniejsze ryzyko rozwoju osteoporozy, nadciśnienia, cukrzycy typu 2 i innych chorób cywilizacyjnych.

„Trening piłki nożnej jest tak efektywny, jak leki na wysokie ciśnienie krwi i tak efektywny, jak trening HIIT, gdy chodzi o zwiększenie wydolności tlenowej. Dzięki temu wpływa na obniżenie ryzyka zachorowania na choroby układu krwionośnego o 50 proc. i może zmniejszać ryzyko śmierci. W dodatku wywiera pozytywny wpływ na (...) profil lipidowy, co sprawia, że stanowi bardzo atrakcyjny rodzaj kompleksowej, nefarmakologicznej interwencji wymierzonej przeciwko chorobom cywilizacyjnym” – podsumowuje Krstrup.

Rezultaty badania zaprezentowano na konferencji „Football is Medicine”, która odbyła się w dniach 25-26 stycznia w Lizbonie (Portugalia).

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28142.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 zmaga 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

## Mikrożele 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](#) [Kardiologia zmagająca 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](#) [Kardiologia zmagająca 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 zmaga się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

## **Partnerzy**