

[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](#)

80-latkowie o odporności 20-latków



Aktywność fizyczna pozwala do późnej starości zachować odporność organizmu osób młodych. Wysportowani osiemdziesięciolatekowie mogą mieć równie sprawny układ immunologiczny jak dwudziestolatekowie - wykazały badania amerykańskich specjalistów.

„Aging Cell” informuje, że analizowano 125 osiemdziesięciolatekowie uprawiających długodystansowe kolarstwo. Kilku z nich to naukowcy, jak np. 82-letni prof. Norman Lazarus z King`s College London.

Analizowano poziom we krwi limfocytów typu T pełniących ważną rolę w zwalczaniu infekcji. Dojrzewają one w grasicy, a potem przenikają do krwi obwodowej i naczyń limfatycznych. Grasica wraz z wiekiem zanika, po 60. roku życia waży nawet pięciokrotnie mniej niż w okresie dojrzewania; wraz z tym obniża się odporność organizmu.

Prof. Janet Lord z University of Birmingham twierdzi, że u aktywnych fizycznie osób starszych poziom limfocytów T był podobny do poziomu u dwudziestolatekowie. „Na ogół poziom tych komórek odpornościowych po 20. roku życia spada o 2-3 proc. rocznie, dlatego ludzie starsi są mniej odporni na infekcje, a bardziej podatni na choroby takie jak zapalenie stawów” - podkreśla.

Autorzy badania twierdzą, że aktywność fizyczna u ludzi starszych ma podwójne znaczenie, bo zwiększa odporność organizmu przeciwko infekcjom, ale poprawia również odpowiedź na szczepionki, dzięki czemu są u nich bardziej skuteczne. Zwykle z wiekiem efektywność tych preparatów spada, a ludzie starsi są bardziej zagrożeni infekcjami nawet wtedy, gdy się szczepią, np. przeciwko grupie.

Steve Harridge z King`s College London podkreśla, że siedzący tryb życia jest postępowaniem wbrew naturze, ponieważ człowiek ewolucyjnie przystosowany jest do dużej aktywności fizycznej. „Nie trzeba jednak być wyczynowym sportowcem, korzystny jest jakikolwiek ruch” - dodaje.

Uczestniczący w badaniach 80-latkowie, tacy jak prof. Lazarus, twierdzą, że jednorazowo pokonują na rowerze „krótkie” odległości nieprzekraczające 100 km.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28296.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 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