

### [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](#)

## 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-latekowie, tacy jak prof. Lazarus, twierdzą, że jednorazowo pokonują na rowerze „krótkie” odległości nieprzekraczające 100 km.

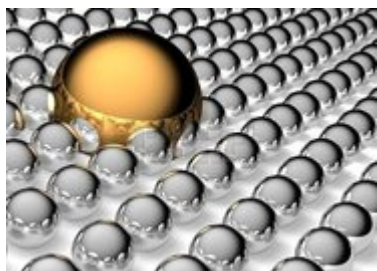
Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28296.html>



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**