

### [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](#)

## Ćwiczące kobiety żyją dłużej

**Panie, które regularnie podejmują intensywny wysiłek fizyczny, znacznie rzadziej umierają z powodu chorób serca, nowotworów i z innych przyczyn. To wynik badania z udziałem prawie 5 tys. kobiet.**

W trakcie zorganizowanego przez European Society of Cardiology kongresu EuroEcho 2019, naukowcy ze Szpitala Uniwersyteckiego w A Coruña (Hiszpania) pokazali, że kobietom w różnym wieku ćwiczenia wyjątkowo się opłacają. „Ćwicz tyle, ile możesz. Sprawność fizyczna chroni przed śmiercią z różnych przyczyn” - mówi autor prezentacji dr Jesús Peteiro.

Jak zwracają uwagę badacze, mimo wiedzy o korzyściach z ćwiczeń, niewiele jest informacji dotyczących stricte kobiet. Takie badania są potrzebne, m.in. dlatego, że kobiety żyją dłużej niż mężczyźni. U prawie 5 tys. kobiet naukowcy sprawdzili więc wydolność i pracę serca w czasie wysiłku. Informacje te odnieśli do ryzyka śmierci uczestniczek w czasie średniego okresu obserwacji trwającego 4,6 roku.

Po uwzględnieniu różnorodnych czynników, które mogły wpłynąć na rezultaty, ukazały się kolosalne różnice między kobietami. Roczne ryzyko śmierci z powodu chorób serca było prawie 4 razy większe u pań najmniej wysportowanych w porównaniu do najbardziej sprawnych fizycznie. Zagrożenie śmiercią z powodu raka było natomiast dwukrotnie większe. Ryzyko zgonu z innych przyczyn okazało się czterokrotnie większe.

Warto wspomnieć, iż średnia wieku kobiet wynosiła 64 lata, a 80 proc. znajdowało się przedziale 50-75 lat. „Wyniki były takie same dla kobiet powyżej i poniżej 60 lat” - opowiada dr Peteiro.

Jednocześnie, ważne okazało się działanie serca w trakcie wysiłkowych testów. Kobiety ze słabo funkcjonującym sercem miały wyższe ryzyko śmierci z powodu chorób serca. Praca tego organu podczas ćwiczeń nie wpływała jednak na prawdopodobieństwo śmierci z powodu raka ani z innych przyczyn.

„Patrząc na te dwa badania jednocześnie można stwierdzić, że kobiety, których serca pracują normalnie w trakcie ćwiczeń, mają małe ryzyko zdarzeń sercowych. Jeśli ich wydolność wysiłkowa jest niewielka, nadal są bardziej zagrożone śmiercią z powodu raka i innych przyczyn” - dodaje naukowiec.

Źródło:pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29325.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**