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

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.

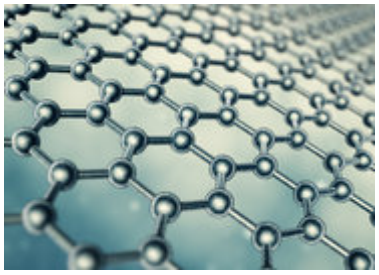
„Patrząc na te dwa badania jednocześnie można stwierdzić, że kobiety, których serca pracują normalnie w trakcie ćwiczeń, mają małe ryzyko zdarzeń sercowych. Jeśli ich wydolność wysiłkowa jest niewielka, nadal są bardziej zagrożone śmiercią z powodu raka i innych przyczyn" - dodaje naukowiec.

Źródło:pap.pl
http://laboratoria.net/aktualnosci/29325.html

02-07-2024

Ekrany dotykowe bez problematycznego indu

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słonia”

02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.

02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.

02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.

02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje “Nature”.

02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.

02-07-2024

Rrząd planuje, aby minister mógł odwołać

dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Partnerzy