

[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](#)

Ruch na starość to mnóstwo korzyści

Jeśli osoby w wieku 60 lat i więcej są aktywne fizycznie, to dłużej żyją, mniej chorują, rzadziej mają wypadki i są sprawniejsi umysłowo. To wnioski z analizy wszystkich opublikowanych dotąd przeglądów badań na ten temat.

Autorzy nowej pracy opublikowanej na łamach „Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports” sprawdzili wszystkie dostępne w literaturze przeglądy badań naukowych na temat związków aktywności fizycznej i zdrowia u osób w wieku od 60 lat wwyż.

Wnioski nie pozostawiają wątpliwości. Zażywać ruchu na starość się opłaca i to bardzo. Aktywne osoby mają mniejsze ryzyko przedwczesnej śmierci, raka prostaty i piersi, złamań, upadków, ograniczeń ruchowych, demencji, choroby Alzheimera i depresji.

Co więcej, ruszający się seniorzy zdrowiej się starzeją, mają lepszą jakość życia i lepiej działające zdolności poznawcze.

„Wyniki tego projektu uwidaczniają korzyści z fizycznej aktywności dla zdrowia fizycznego i psychicznego w późnym wieku. Już od pewnego czasu wiedzieliśmy o korzyściach dla zdrowia fizycznego. Jednakże, co jest ważne w tym badaniu, ukazuje ono pojawiające się, przekonujące dowody na pozytywne działanie aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne, w tym depresję, stan intelektu i chorobę Alzheimera” - mówi główny autor badania dr Conor Cunningham.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29420.html>



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

[Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy