

### [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](#)

## Ćwiczenia fizyczne zapobiegają grypie



**Intensywne ćwiczenia fizyczne wykonywane co najmniej przez dwie i pół godziny tygodniowo zmniejszają ryzyko zachorowania na gripę - informuje serwis „BBC News/Health”.**

Około 4800 osób wzięło udział w przeprowadzanej już po raz piąty corocznej internetowej ankiecie "Flu Survey", przeprowadzonej przez London School of Hygiene and Tropical Medicine. Jej celem jest ustalenie, kto choruje na gripę, a kogo ona omija. Ankieterzy podawali między innymi swój wiek, informowali o częstym kontakcie z dziećmi (które często zarażają inne osoby), zaszczepieniu przeciwko grypie czy aktywności fizycznej.

Jak wykazała analiza, osoby wykonujące intensywne ćwiczenia przez co najmniej 2,5 godziny tygodniowo rzadziej chorowały na gripę, natomiast umiarkowane ćwiczenia nie wydawały się mieć działania ochronnego. Niektórzy uczestnicy ankiety spędzali nawet ponad pięć godzin tygodniowo biegając, jeżdżąc na rowerze czy uprawiając inne wymagające intensywnego wysiłku sporty.

Jak sugerują analizujący ankietę naukowcy, sama tylko intensywna aktywność fizyczna mogłaby zapobiec 100 zachorowaniom na gripę na 1000 osób.

Tej zimy choroba występowała stosunkowo rzadko. Typowe objawy wystąpiły u 4,7 proc. ankietowanych, podczas gdy rok wcześniej było to 6 proc. Wśród dzieci odsetek ten wyniósł tylko 5 proc. zamiast wcześniejszych 7,9 proc.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20938.html>



07-11-2024

**[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu](#)**

## Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## **Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci**

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## **Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci**

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## **Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia**

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**