

### [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. Ankietowani 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>



24-09-2024

## **Migrena to choroba - można ją leczyć**

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jezeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu programistów**

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## [Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## [SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## [Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa](#) [popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa](#) [popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa](#) [popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**