

[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](#)

Kobiety, które nie ćwiczą, umierają na zawał serca



Brak aktywności fizycznej to główny czynnik ryzyka zgonu z powodu zawału serca u kobiet po trzydziestce - ostrzega raport z wieloletnich badań opublikowany przez „British Journal of Sports Medicine”.

Pismo przyznaje, że kobiety, które palą papierosy powinny przede wszystkim pozbyć się tego nałogu. Jednak to nie wystarczy, żeby zachować zdrowie. Równie ważna jest regularna aktywność fizyczna - twierdzą australijscy badacze z University of Queensland.

Specjaliści powołują się na wieloletnie obserwacje ponad 30 tys. Australijek, które urodziły się w latach 20., 40. oraz 70. XX wieku. Wynika z nich, że najbardziej na zawały serca były narażone panie przed trzydziestką, palące papierosy. Nagłe zgony sercowe częściej zdarzały się u tych z pań mających przekroczone trzydziesty rok życia, które były mało aktywne fizycznie.

„Część kobiet z wiekiem zrywa z nałogiem palenia tytoniu, co sprawia, że po trzydziestce większym czynnikiem ryzyka staje się brak aktywności fizycznej” - twierdzi w komentarzu współautorka badań prof. Wendy Brown.

British Heart Foundation twierdzi, że brak ruchu jest głównym czynnikiem ryzyka zawału serca i to bez względu na płeć. Groźniejszy jest nawet niż otyłość. Z niektórych badań wynika, że osoby z nadwagą, ale aktywne, uprawiające sporty lub choćby spacerujące, są mniej narażone na zawał i przedwczesny zgon.

Prof. Brown twierdzi, że należy jeszcze bardziej zachęcać kobiety do aktywności fizycznej. Z jej badań wynika, że o połowę mogą one zmniejszyć ryzyko zawału, gdy ćwiczą co najmniej 30 minut dziennie, a najlepiej, gdy na aktywność fizyczną poświęcają każdego dnia 45 minut.

Według NHS Choices, osoby w wieku 19-64 lat powinny uprawiać sport przez co najmniej 150 minut tygodniowo (na przykład 30 minut po pięć dni w tygodniu).

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21387.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](#) [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