

[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>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy