

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Lek przeciw starzeniu dla wszystkich



**Przeprowadzone w niedawnym czasie badania pokazują, że jednym z głównych powodów zgonów ludzi starszych jest utrata mięśni i spadek ich siły. Naukowcy udowodnili, że jest to przyczyna, a nie skutek, wielu chorób i wypadków. Dlatego też apelują - jeśli chcesz wydłużyć swoje życie - ćwicz!**

Wnikliwy proces utraty tkanki mięśniowej ze względu na wiek nie został całkowicie poznany. Wszystko wskazuje na to, że przyczyną jest działanie wolnych rodników- genetycznie zmodyfikowane myszy, których mitochondria wytwarzają mniej tych związków, żyją o 20% procent dłużej, niż „normalne” myszy.

Badania wykazują, że wolne rodniki atakują receptory rianodyny. Powoduje to wyciek wapnia, a to osłabia włókna mięśniowe. Podczas badań na genetycznie zmodyfikowanych myszach zauważono, że zniszczenia receptorów są mniejsze, osobniki są silniejsze i chętniej oddają się ćwiczeniom.

Aktualnie są przeprowadzane testy kliniczne leków, których zadaniem jest ograniczanie zniszczeń u ludzi. Istnieje jednak prostsza i tańsza terapia- uprawianie ćwiczeń fizycznych.

Według badań mitochondria ludzi, którzy w starszym wieku utrzymują wysoki poziom aktywności fizycznej wyglądają jak u osób, które są dwa razy młodsze. Dlatego warto się zmotywować i zacząć uprawiać sport!

Źródło: [New Scientist](#)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22458.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**