

### [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](#)

## Cztery kroki, które ochronią Twoje serce



**Szybkie spacerunki, umiarkowane picie alkoholu, całkowity brak papierosów oraz unikanie otyłości - to czynniki, które aż o połowę zmniejszają ryzyko niewydolności serca u osób w podeszłym wieku.**

Dowodło tego badanie przeprowadzone na amerykańskim Tufts University, a jego wyniki ukazały się w najnowszym wydaniu czasopisma „JACC: Heart Failure”.

Niewydolność serca to stan, w którym serce nie jest w stanie pompować wystarczającej ilości krwi. Jest to też jedna z najczęstszych na świecie przyczyn hospitalizacji osób po 65. roku życia.

W swoim badaniu naukowcy z Tufts University z Medford przez 21 lat obserwowali blisko 4,5 tysiąca kobiet i mężczyzn w wieku co najmniej 65 lat. Zwracali uwagę na ich dietę, nawyki żywieniowe, stopień aktywności fizycznej, sposób spędzania wolnego czasu, stosowanie używek (papierosów i alkoholu), a także wagę, wzrost, obwód talii i ogólny stan zdrowia.

W trakcie badania u 1380 osób doszło do niewydolności serca.

Po przeanalizowaniu wszystkich czynników naukowcy odkryli, że uczestnicy, którzy regularnie spacerowali w tempie przynajmniej 2 mil na godzinę, mieli znacząco niższe ryzyko wystąpienia niewydolności serca. Także uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych (dowolnego typu, lecz powodujących spalanie 845 lub więcej kcal tygodniowo), niepalenie, umiarkowane spożycie alkoholu (przynajmniej 1 drink tygodniowo, ale nie więcej niż 1-2 drinki dziennie) i unikanie otyłości były związane z obniżeniem częstości zapadania na niewydolność serca.

„Najważniejsze jest zaś to, że osoby, których dotyczyły co najmniej cztery w wymienionych powyżej zachowań prozdrowotnych, były aż o połowę mniej narażone na wystąpienie tej groźnej choroby w porównaniu do uczestników przestrzegających tylko jednego lub nie przestrzegających żadnego z nich” - podkreśla dr Liana C. Del Gobbo, główna autorka omawianej pracy.

„W ramach badania prześledziliśmy także wpływ wzorców żywieniowych na ryzyko niewydolności serca, jednak nie znaleźliśmy żadnego związku między tymi kwestiami. Jeśli zaś chodzi o aktywność ruchową, to okazało się, że najsilniejszą funkcję ochronną dla serca mają szybkie spacery oraz aktywny wypoczynek” - dodaje badaczka.

„Dowiedliśmy, że proste zmiany w trybie życia u osób starszych mogą znacząco zmniejszyć ryzyko wystąpienia niewydolności serca. Wystarczy wprowadzić do planu dnia trochę umiarkowanej aktywności fizycznej, nie palić papierosów i utrzymywać prawidłową wagę - podkreśla dr Gobbo. - Warto też podkreślić, że chociaż nasze badanie nie wykazało związku niewydolności ze sposobem odżywiania, to setki innych badań wyraźnie dowodzą, iż zdrowa dieta ma kluczowe znaczenia dla zapobiegania innym chorobom układu krążenia, cukrzycy typu 2 oraz licznym chorobom przewlekłym”.

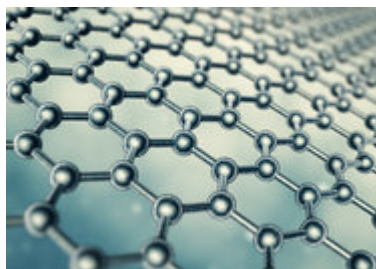
<http://laboratoria.net/aktualnosci/23951.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słonia”



02-07-2024

## [Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**