

[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 nawet w zanieczyszczonym otoczeniu poprawiają zdrowie

Obszerne badanie z udziałem prawie 400 tys. osób pokazało, że ruch nawet w zanieczyszczonym powietrzu wydłuża życie. Mimo to, powietrza o niskiej jakości lepiej

unikac - mówią naukowcy.

Autorzy nowej pracy opublikowanej na łamach „Canadian Medical Association Journal” przez 15 lat obserwowali ponad 380 tys. mieszkańców Tajwanu, sprawdzając relacje między ćwiczeniami fizycznymi, ekspozycją na zawieszony w powietrzu pył stały oraz ryzykiem śmierci z naturalnych przyczyn.

Po pierwsze, w porównaniu do niskiej aktywności regularne ćwiczenia okazały się wydłużać życie, a dotyczyło to nawet zanieczyszczonych regionów. Po drugie, mniejsza ekspozycja na zanieczyszczenia także wiązała się z lepszym zdrowiem.

„Nawyki fizycznych ćwiczeń zmniejsza ryzyko zgonu niezależnie od jakości powietrza, a zanieczyszczenie powietrza ogólnie zwiększa ryzyko śmierci, niezależnie od ćwiczeń. Zatem regularne ćwiczenia powinny być zalecane jako sposób na poprawę zdrowia, nawet wśród ludzi żyjących na zanieczyszczonych obszarach” - mówi Xiang Qian Lao z Uniwersytetu Chińskiego w Hong Kongu.

„Odkryliśmy, że większa ilość regularnych ćwiczeń i niskie wystawienie na zanieczyszczenia w powietrzu wiązały się z mniejszym ryzykiem zgonu z naturalnych przyczyn, podczas gdy mała ilość ćwiczeń i wysokie zanieczyszczenie oznaczały większe ryzyko śmierci” - dodaje badacz.

Wyniki te zgadzają się z rezultatami wcześniejszych, niewielkich badań przeprowadzonych w USA, Danii i Hong Kongu.

Naukowcy zalecają jednocześnie dalsze badania prowadzone w silnie zanieczyszczonych regionach i podkreślają, że potrzebne są działania dwutorowe - dbanie tak o ruch, jak i o jakość powietrza.

„Zarówno brak aktywności fizycznej, jak i zanieczyszczone powietrze szkodzą zdrowiu. Możliwość korzystania z ruchu nie powinna łączyć się z kosztami związanymi z zanieczyszczonym powietrzem. Zajęcie się tymi oboma ważnymi dla zdrowia publicznego kwestiami przez synergiczne, systemowe działania przeciwko obecnym szkodliwym tendencjom powinny przynieść długofalowe korzyści dla mieszkańców Ziemi” - podkreślają autorzy dołączonego do artykułu komentarza, naukowcy z The University of Sydney.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30760.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