

[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](#)

Trening siłowy także zapobiega cukrzycy



■ Mężczyźni regularnie uprawiający trening siłowy są mniej narażeni na cukrzycę typu 2 - informuje pismo "Archives of Internal Medicine".

Z dotychczasowych badań wynikało, że w zapobieganiu cukrzycy typu 2 szczególne znaczenie mają ćwiczenia aerobowe - o niezbyt dużej intensywności, takie, podczas których układ krążenia i układ oddechowy ćwiczącego dostarczają organizmowi dostatecznie dużo tlenu, co pozwala unikać okresów niedotlenienia. Do takich ćwiczeń można zaliczyć na przykład jazdę na rowerze, jogging, nordic walking czy aerobik.

Jak jednak wykazali naukowcy z Harvard School of Public Health i University of Southern Denmark, także trening siłowy (siłownia, podnoszenie ciężarów) może chronić przed cukrzycą. Wskazują na to wyniki obserwacji mężczyzn, którzy prowadzili trening siłowy pięć razy w tygodniu, po 30 minut dziennie. W ich przypadku zagrożenie cukrzycą typu 2 było mniejsze o 34 proc. Jeśli zaś treningowi siłowemu towarzyszy 150 minut ćwiczeń aerobowych tygodniowo (na przykład biegi), ryzyko może się zmniejszyć jeszcze bardziej - o 59 proc.

Objęci badaniami mężczyźni (32 002) brali udział w programie Health Professionals Follow - up Study. Zdaniem autorów badań jeśli chodzi o cukrzycę trening siłowy przynosi wyraźne korzyści profilaktyczne, niezależne od ćwiczeń aerobowych i może być wartościową alternatywą dla osób mających problemy z ćwiczeniami aerobowymi. Pod wpływem ćwiczeń rośnie masa mięśni i poprawia się ich wrażliwość na insulinę.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/14278.html>



05-01-2026

[Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego](#)

KM3NeT to nie jeden detektor, lecz podmorskie miasto tysięcy czujników światła.



05-01-2026

Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej

Biolodzy odkrywają rocznie średnio 16 tys. gatunków.



05-01-2026

Skutki ekspozycji na mikroplastik przechodzą z ojca na syna

Informują naukowcy w piśmie „Journal of the Endocrine Society”.



05-01-2026

Statyny pomagają wszystkim cukrzykom

Informuje pismo „Annals of Internal Medicine”.



05-01-2026

Zanieczyszczenie powietrza może mieć związek z wyższym ryzykiem...

Wykazano w badaniu, które ukazało się na łamach „JAMA Network Open”.



05-01-2026

[O szpiczaku w badaniach obrazowanych często świadczą „dziury w...](#)

Twierdzi prof. Iwona Hus.



05-01-2026

[Uszkodzenia dachów pod nadmiernym śniegiem](#)

Decydujące znaczenie mają tu nie same zmiany stanu skupienia śniegu.



05-01-2026

[Minimalne wynagrodzenie profesora](#)

Trwają prace nad nowelizacją rozporządzenia.

Informacje dnia: [Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego](#) [Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej](#) [Skutki ekspozycji na mikroplastik](#) [przechodzą z ojca na syna](#) [Statyny pomagają wszystkim cukrzykom](#) [Zanieczyszczenie powietrza może mieć związek z wyższym ryzykiem depresji](#) [O szpiczaku w badaniach obrazowanych często świadczą „dziury w kościach”](#) [Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego](#) [Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej](#) [Skutki ekspozycji na mikroplastik](#)

przechodzą z ojca na syna Statyny pomagają wszystkim cukrzykom Zanieczyszczenie powietrza może mieć związek z wyższym ryzykiem depresji O szpiczaku w badaniach obrazowanych często świadczą „dziury w kościach” Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej Skutki ekspozycji na mikroplastik przechodzą z ojca na syna Statyny pomagają wszystkim cukrzykom Zanieczyszczenie powietrza może mieć związek z wyższym ryzykiem depresji O szpiczaku w badaniach obrazowanych często świadczą „dziury w kościach”

Partnerzy