

### [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".

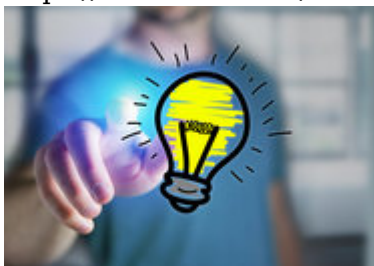
Z dotychczasowych badań wynikało, że w zapobieganiu cukrzycy typu 2 szczególne znaczenie mają ćwiczenia aerobowe - o niezbyt dużej intensywności, takie, podczas których układ krążenia i układ oddechowy ćwiczącego dostarczają organizmowi dostatecznie dużo tlenu, co pozwala unikać okresów niedotlenienia. 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](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

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



15-06-2026

## **Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł**

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

## **Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki**

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

## **Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki**

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

## **Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność**

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

## **Kofeina wpływa na jakość nocnego**

## wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

## Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

## Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

## Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

**Informacje dnia:** [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

## **Partnerzy**