

[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](#)

Depresja oznacza mniej korzyści z ćwiczeń

Depresja może przyćmiewać niektóre korzyści płynące z ćwiczeń i innych prozdrowotnych aktywności - sugeruje nowe badanie opisane w magazynie "Brain, Behavior, and Immunity".

W badaniu wykazano, że osoby aktywne fizycznie mają zazwyczaj niższy poziom białka C-reaktywnego (CRP), które jest wskaźnikiem infekcji w organizmie. Ta zależność nie została

zaobserwowana u osób z objawami depresji - u nich ćwiczenia nie wpływały na poziom CRP. Poprzednie badania świadczyły o tym, że wysoki poziom CRP jest związany z ryzykiem chorób serca.

Dodatkowo, picie umiarkowanych ilości alkoholu też wiązało się z obniżonym poziomem CRP, ale tylko u mężczyzn, którzy nie wykazywali objawów depresji.



"Wygląda na to, że depresja może nie tylko wpłynąć bezpośrednio na psychikę i zdrowie, ale może też pomniejszać korzyści zdrowotne płynące z aktywności fizycznej i umiarkowanej konsumpcji alkoholu" - twierdzi prof. psychiatrii Edward Suarez z Duke University Medical Center w Durham w Karolinie Północnej.

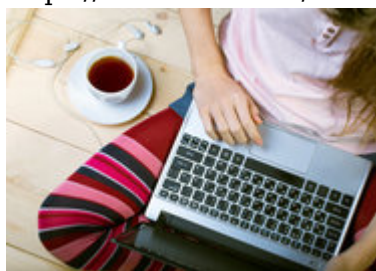
Suarez uważa, że lekarze powinni traktować leczenie depresji jako dodatkową metodę zapobiegania chorobom serca na równi z tradycyjnymi zaleceniami, jak np. zdrowe odżywianie. Szybka interwencja jest ważna, gdyż nieleczona depresja może trwać latami.

Badanie wykazało jednak tylko powiązanie, a nie związek przyczynowo-skutkowy. Możliwe, że poziom CRP może u osób cierpiących na depresję z czasem się zmieniać.

Badacze zauważyli też, że u osób ćwiczących - bez względu na to, czy miały depresję, czy nie - np. poziom "dobrego" cholesterolu we krwi poprawiał się.

Podczas badania nie oceniano, czy uczestnicy mieli choroby serca i nie obserwowano ich później, aby stwierdzić, czy depresja zaostrzyła problemy zdrowotne. Jednak poprzednie badania pokazały, że ludzie z depresją mają większe ryzyko zapadnięcia na choroby serca i odwrotnie - osoby z chorobami serca mają większą szansę na depresję.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl>
<https://laboratoria.net/aktualnosci/17226.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na](#)

zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy