

### [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](#)

## Koniec mitu zdrowej otyłości



**Szwedzcy specjaliści po raz kolejny podważyli tzw. mit zdrowej otyłości. Na łamach „International Journal of Epidemiology” przekonują, że uprawiające aerobik osoby otyłe są nadal bardziej zagrożone zgonem niż ludzie mało aktywni, ale z prawidłową masą ciała.**

Specjaliści uniwersytetu w Umea twierdzą, że w latach 1969-1996 przebadali 1,3 mln mężczyzn o średnim wieku 18 lat. Chcieli sprawdzić jak aerobik wpływa na ryzyko zgonu bez względu na masę ciała. Polecili zatem, by uczestniczące w badaniach osoby ćwiczyły, najlepiej aż do zmęczenia.

Tak jak się spodziewano wykazano, że intensywnie uprawiany aerobik może zmniejszyć ryzyko zgonu z różnych przyczyn o 48 proc. w porównaniu do tych, którzy ćwiczą w niewielkim stopniu. Ustalono również, że z tego rodzaju aktywności fizycznej korzystali wszyscy mężczyźni, bez względu na masę ciała. Jednak największą korzyść odnosili ci, którzy mieli prawidłowy wskaźnik BMI.

Według szwedzkich specjalistów, osoby z prawidłową masą ciała nawet wtedy, gdy mniej ćwiczyły niż otyli, to i tak byli o 30 proc. mniej zagrożeni zgonem. Na dodatek się okazało, że osoby z otyłością olbrzymią nie odnosiły żadnych korzyści z uprawiania aerobiku.

Podobnie wypadły badania, które na początku 2015 r. specjaliści University of Cambridge opublikowali na łamach „American Journal of Clinical Nutrition”. Tym razem analizowali oni jak na zdrowie wpływa codzienny 20-minutowy szybki spacer.

W tych badaniach również się okazało, że spacer jest najbardziej korzystny u osób z prawidłową masą ciała. U pozostałych uczestników efekt aktywności fizycznej był tym większy im mniejsza była nadwaga lub otyłość. 12-letnimi obserwacjami objęto ponad 334 tys. Europejczyków.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/24665.html>



09-04-2026

## [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce](#)

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fonicznych.



09-04-2026

## [Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu](#)

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

## [WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki](#)

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

## **Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki**

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

## **Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego**

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

## **Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p**

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

## **Bez podstawowej wiedzy o roślinach**

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

## Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.

**Informacje dnia:** [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

### **Partnerzy**