

### [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 obniżają stan zapalny

**Wystarczy 20 minut umiarkowanych ćwiczeń, by przyhamować produkcję cytokin prozapalnych i obniżyć stan zapalny organizmu - wynika z badania zamieszczonego w magazynie „Brain, Behavior, and Immunity”.**

Aktywność fizyczna niesie ze sobą wiele korzyści - zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 oraz niektórych rodzajów raka, ponadto przyspiesza metabolizm, a także pomaga utrzymać prawidłową masę ciała.

Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego (USA) wykazali, że wysiłek fizyczny poprzez aktywację układu współczulnego może również obniżyć stan zapalny organizmu, a przez to zapobiegać rozwojowi celiakii, artretyzmu, fibromialgii oraz chorób jelit (np. choroby Crohna).

W badaniu (<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159116305645>) wzięło udział 47 osób, które przez 20 minut z umiarkowaną intensywnością ćwiczyły na bieżni. Przed wysiłkiem fizycznym i tuż po nim pobrano od uczestników próbki krwi, aby zmierzyć w niej poziom cytokin TNF - białek o właściwościach prozapalnych, wpływających na proliferację (namnażanie) i różnicowanie komórek odpornościowych.

„Nasze badanie wykazało, że jedna 20-minutowa sesja umiarkowanych ćwiczeń na bieżni skutkowało zmniejszeniem liczby komórek produkujących TNF o 5 procent” - mówi koordynatorka przedsięwzięcia Suzi Hong.

„Znajomość mechanizmów, poprzez które ruch wpływa na redukcję białek prozapalnych, może doprowadzić do powstania nowych terapii, które pomogą osobom cierpiącym na przewlekły stan zapalny” - dodaje badaczka.

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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26668.html>



09-04-2026

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

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fotonicznych.



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 uwieszone 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 uwieszone 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**