

[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

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



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

[Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

[Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczewieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy