

### [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](#)

## Kroki na receptę i na zdrowie



**W przypadku pacjentów z cukrzycą drugiego typu lub z wysokim ciśnieniem przepisane przez lekarza pewnej liczby kroków i przemienienie krokomierza zwiększają o 20 procent liczbę wykonywanych kroków za jeden dzień i zapewniają mierzalne korzyści zdrowotne, a same insulinooporność i niższy poziom cukru we krwi.**

Wiadomy już od dawna fakt, że codzienne ćwiczenia zmniejszają ryzyko takich chorób sercowo-naczyniowych i nadciśnienia. A dla osób chorych na cukrzycę nawet regularne chodzenie zmniejsza ryzyka rozwinięcia choroby o 40%. W tym ludzie nie korzystają z tej dostępnej możliwości.

*Jako lekarze musimy się zmierzyć z rzeczywistością i przyznać, że w przypadku wielu pacjentów mówienie, żeby się więcej ruszać, nie skutkuje. Sporo ludzi chce się więcej ruszać, ale trudno im zmienić nawyki. Celem naszego nowego badania było wykorzystanie liczby kroków niemal w roli leku - mówi dr Kaberi Dasgupta z McGill University.*

Dasgupta, interesująca się tematem oddziaływania na zdrowie, podkreśla, że *nasza aktywność fizyczna jest często podzielona, dlatego mierzenie odległości bywa trudne. Licząc kroki, łatwiej jest monitorować aktywność fizyczną; dotyczy to zwłaszcza osób, które nie biegają i nie chodzą na siłownię.*

Kanadyjskie badacze przeprowadzili eksperyment w którym wzięli udział 364 pacjentów i 74 lekarzy ze szpitali Montrealu. Głównymi prowadzącymi badania oprócz Dasguptą były Stella Daskalopoulou i Ellen Rosenberg. W trakcie leczenia uczestników została wyodrębniona grupa pacjentów którym oprócz leczenia należało jeszcze dokonywać pewną ilość kroków codziennie i nadano pedometr.

Z rezultatów badania wynikało, że po roku u pacjentów z tej aktywnej grupy ( które robili dziennie 1200 kroków więcej) odnotowano spadek poziomu glukozy we krwi i zmniejszono insulinooporność.

*Jeśli chcemy, by lekarze przepisywali aktywność fizyczną, musi to być zintegrowane z praktyką medyczną i dodane do zaleceń zdrowotnych. Tym właśnie zamierzamy się zająć w najbliższej przyszłości.*

By poczuć różnicę i pozytywne oddziaływania na swoje zdrowie, ludziom należy robić co najmniej 10 tys. w ciągu jednego dnia i odwrotnie- osoby, mające pasywny sposób życia ( które przechodzą mniej niż 5 tys. kroków dziennie ) są narażone na nadciśnienie i cukrzycy typu 2.

Źródło: [EurekAlert!](#)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26901.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 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 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**