

[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](#)

Brak ruchu osłabia kości nastolatków

Chyba nikogo nie trzeba przekonywać, że brak ruchu osłabia mięśnie. Okazuje się jednak, że u nastolatków zbyt mało aktywności fizycznej to także negatywne konsekwencje dla kości. W porównaniu do rówieśników, którzy uprawiają sport, kości nieaktywnych fizycznie nastolatków są po prostu słabsze i bardziej kruche.

Naukowcy z University of British Columbia i Vancouver Coastal Health Research Institute w ciągu 4 lat zmierzili wytrzymałość kości ponad 300 nastolatków. W trakcie analizy brano pod uwagę to, czy uprawiają oni sport i prowadzą aktywny tryb życia.

Okazało się, że zależność jest bardzo prosta - nastolatki, którzy uprawiają sport przez minimum 60 minut w ciągu dnia (ćwiczenia o średniej - wysokiej aktywności) mają zdecydowanie bardziej wytrzymałe i mocniejsze kości. Młodzi ludzie, którzy są mniej aktywni fizycznie (aktywność fizyczna poniżej 30 minut dziennie) są bardziej podatni na złamania.

Badacze wskazują zatem, że jest to kolejny dowód na to, że aktywność fizyczna jest niezwykle istotna dla dzieci w wieku 10-14 lat w przypadku dziewczynek i 12-16 lat w przypadku chłopców. To właśnie w tym okresie ruch ma największy wpływ na kości, ponieważ to właśnie wtedy formuje się aż 36% całego szkieletu człowieka. Jeśli w tym okresie dopuścimy się zaniedbań, możemy je odczuwać przez całe życie.

Źródło: *University of British Columbia*
<https://laboratoria.net/aktualnosci/27035.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 podczzerwieni](#) [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