

### [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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

## Gra w piłkę lekiem na wiele dolegliwości

Granie w piłkę nożną pozytywnie wpływa na metabolizm, układ krwionośny i układ mięśniowo-szkieletowy człowieka. Stanowi remedium na choroby cywilizacyjne -zawiadamia „British Journal of Sports Medicine”.

Z metaanalizy przeprowadzonej przez naukowców z Uniwersytetu Południowej Danii i Uniwersytetu w Niszu (Serbia) wynika, że godzinny trening piłki nożnej dwa razy w tygodniu wiąże się przeciętnie ze wzrostem poboru tlenu o 3,51 ml/kg/min i wysokości skoku o 2,3 cm oraz zmniejszeniem masy ciała o 1,72 kg, cholesterolu LDL o 0.21 mmol/l i tętna spoczynkowego o 6 uderzeń na minutę. Kopanie piłki pomaga też obniżyć ciśnienie krwi.

„Wyniki naszej metaanalizy jasno sugerują, że trening piłki nożnej jest treningiem intensywnym, efektywnym i wszechstronnym, obejmującym zarówno trening HIIT (trening interwałowy wysokiej intensywności – PAP), trening wytrzymałościowy i trening siłowy” – komentuje współautor badania Peter Krstrup.

Trening interwałowy wysokiej intensywności poprawia metabolizm organizmu, trening wytrzymałościowy pozytywnie oddziałuje na układ sercowo-naczyniowy, a trening siłowy sprzyja dobrej kondycji układu mięśniowo-szkieletowego. Ogólna sprawność fizyczna przekłada się z kolei na lepsze zdrowie i mniejsze ryzyko rozwoju osteoporozy, nadciśnienia, cukrzycy typu 2 i innych chorób cywilizacyjnych.

„Trening piłki nożnej jest tak efektywny, jak leki na wysokie ciśnienie krwi i tak efektywny, jak trening HIIT, gdy chodzi o zwiększenie wydolności tlenowej. Dzięki temu wpływa na obniżenie ryzyka zachorowania na choroby układu krwionośnego o 50 proc. i może zmniejszać ryzyko śmierci. W dodatku wywiera pozytywny wpływ na (...) profil lipidowy, co sprawia, że stanowi bardzo atrakcyjny rodzaj kompleksowej, nefarmakologicznej interwencji wymierzonej przeciwko chorobom cywilizacyjnym” – podsumowuje Krstrup.

Rezultaty badania zaprezentowano na konferencji „Football is Medicine”, która odbyła się w dniach 25-26 stycznia w Lizbonie (Portugalia).

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/28142.html>



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## **Jak rower zmienił świat**

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## [Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## [Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**