

[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](#)

80-latkowie o odporności 20-latków



Aktywność fizyczna pozwala do późnej starości zachować odporność organizmu osób młodych. Wysportowani osiemdziesięciolatekowie mogą mieć równie sprawny układ immunologiczny jak dwudziestolatekowie - wykazały badania amerykańskich specjalistów.

„Aging Cell” informuje, że analizowano 125 osiemdziesięciolatekowie uprawiających długodystansowe kolarstwo. Kilku z nich to naukowcy, jak np. 82-letni prof. Norman Lazarus z King`s College London.

Analizowano poziom we krwi limfocytów typu T pełniących ważną rolę w zwalczaniu infekcji. Dojrzewają one w grasicy, a potem przenikają do krwi obwodowej i naczyń limfatycznych. Grasica wraz z wiekiem zanika, po 60. roku życia waży nawet pięciokrotnie mniej niż w okresie dojrzewania; wraz z tym obniża się odporność organizmu.

Prof. Janet Lord z University of Birmingham twierdzi, że u aktywnych fizycznie osób starszych poziom limfocytów T był podobny do poziomu u dwudziestolatekowie. „Na ogół poziom tych komórek odpornościowych po 20. roku życia spada o 2-3 proc. rocznie, dlatego ludzie starsi są mniej odporni na infekcje, a bardziej podatni na choroby takie jak zapalenie stawów” - podkreśla.

Autorzy badania twierdzą, że aktywność fizyczna u ludzi starszych ma podwójne znaczenie, bo zwiększa odporność organizmu przeciwko infekcjom, ale poprawia również odpowiedź na szczepionki, dzięki czemu są u nich bardziej skuteczne. Zwykle z wiekiem efektywność tych preparatów spada, a ludzie starsi są bardziej zagrożeni infekcjami nawet wtedy, gdy się szczepią, np. przeciwko grupie.

Steve Harridge z King`s College London podkreśla, że siedzący tryb życia jest postępowaniem wbrew naturze, ponieważ człowiek ewolucyjnie przystosowany jest do dużej aktywności fizycznej. „Nie trzeba jednak być wyczynowym sportowcem, korzystny jest jakikolwiek ruch” - dodaje.

Uczestniczący w badaniach 80-latkowie, tacy jak prof. Lazarus, twierdzą, że jednorazowo pokonują na rowerze „krótkie” odległości nieprzekraczające 100 km.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/28296.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy