

[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](#)

Ćwiczące kobiety żyją dłużej

Panie, które regularnie podejmują intensywny wysiłek fizyczny, znacznie rzadziej umierają z powodu chorób serca, nowotworów i z innych przyczyn. To wynik badania z udziałem prawie 5 tys. kobiet.

W trakcie zorganizowanego przez European Society of Cardiology kongresu EuroEcho 2019, naukowcy ze Szpitala Uniwersyteckiego w A Coruña (Hiszpania) pokazali, że kobietom w różnym wieku ćwiczenia wyjątkowo się opłacają. „Ćwicz tyle, ile możesz. Sprawność fizyczna chroni przed śmiercią z różnych przyczyn” - mówi autor prezentacji dr Jesús Peteiro.

Jak zwracają uwagę badacze, mimo wiedzy o korzyściach z ćwiczeń, niewiele jest informacji dotyczących stricte kobiet. Takie badania są potrzebne, m.in. dlatego, że kobiety żyją dłużej niż mężczyźni. U prawie 5 tys. kobiet naukowcy sprawdzili więc wydolność i pracę serca w czasie wysiłku. Informacje te odnieśli do ryzyka śmierci uczestniczek w czasie średniego okresu obserwacji trwającego 4,6 roku.

Po uwzględnieniu różnorodnych czynników, które mogły wpłynąć na rezultaty, ukazały się kolosalne różnice między kobietami. Roczne ryzyko śmierci z powodu chorób serca było prawie 4 razy większe u pań najmniej wysportowanych w porównaniu do najbardziej sprawnych fizycznie. Zagrożenie śmiercią z powodu raka było natomiast dwukrotnie większe. Ryzyko zgonu z innych przyczyn okazało się czterokrotnie większe.

Warto wspomnieć, iż średnia wieku kobiet wynosiła 64 lata, a 80 proc. znajdowało się przedziale 50-75 lat. „Wyniki były takie same dla kobiet powyżej i poniżej 60 lat” - opowiada dr Peteiro.

Jednocześnie, ważne okazało się działanie serca w trakcie wysiłkowych testów. Kobiety ze słabo funkcjonującym sercem miały wyższe ryzyko śmierci z powodu chorób serca. Praca tego organu podczas ćwiczeń nie wpływała jednak na prawdopodobieństwo śmierci z powodu raka ani z innych przyczyn.

„Patrząc na te dwa badania jednocześnie można stwierdzić, że kobiety, których serca pracują normalnie w trakcie ćwiczeń, mają małe ryzyko zdarzeń sercowych. Jeśli ich wydolność wysiłkowa jest niewielka, nadal są bardziej zagrożone śmiercią z powodu raka i innych przyczyn” - dodaje naukowiec.

Źródło:pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29325.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