

[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](#)

Ruch na starość to mnóstwo korzyści

Jeśli osoby w wieku 60 lat i więcej są aktywne fizycznie, to dłużej żyją, mniej chorują, rzadziej mają wypadki i są sprawniejsi umysłowo. To wnioski z analizy wszystkich opublikowanych dotąd przeglądów badań na ten temat.

Autorzy nowej pracy opublikowanej na łamach „Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports” sprawdzili wszystkie dostępne w literaturze przeglądy badań naukowych na temat związków aktywności fizycznej i zdrowia u osób w wieku od 60 lat wwyż.

Wnioski nie pozostawiają wątpliwości. Zażywać ruchu na starość się opłaca i to bardzo. Aktywne osoby mają mniejsze ryzyko przedwczesnej śmierci, raka prostaty i piersi, złamań, upadków, ograniczeń ruchowych, demencji, choroby Alzheimera i depresji.

Co więcej, ruszający się seniorzy zdrowiej się starzeją, mają lepszą jakość życia i lepiej działające zdolności poznawcze.

„Wyniki tego projektu uwidaczniają korzyści z fizycznej aktywności dla zdrowia fizycznego i psychicznego w późnym wieku. Już od pewnego czasu wiedzieliśmy o korzyściach dla zdrowia fizycznego. Jednakże, co jest ważne w tym badaniu, ukazuje ono pojawiające się, przekonujące dowody na pozytywne działanie aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne, w tym depresję, stan intelektu i chorobę Alzheimera” - mówi główny autor badania dr Conor Cunningham.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29420.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