

[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](#)

Ćwiczenia i dieta to podstawa sprawności na starość

Regularne ćwiczenia siłowe połączone ze zdrową, bogatą w kwasy omega-3 dietą pomagają starszym kobietom utrzymać siłę i sprawność. Szczególnie ważne, aby ćwiczyć między 50

a 65 rokiem życia.

Dr Peter Edholm z Uniwersytetu w Örebro, w ramach swojej pracy doktorskiej przebadał wpływ ćwiczeń i diety na stan zdrowia kobiet w starszym wieku. Wyniki pokazują wyraźne zależności.

„Mają one miejsce niezależnie od nawyków związanych z ćwiczeniami we wcześniejszych latach, co zgadza się ze znanym przysłowiem, że nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie ćwiczeń” - mówi dr Edholm.

Jednocześnie okazało się, że po uwzględnieniu ilości czasu spędzonego na ćwiczeniach, liczba godzin spędzonych na siedzeniu przestała mieć znaczenie. Taki wynik sugeruje, że to nie samo siedzenie uszkadza zdrowie, ale brak ruchu.

„Stoi to w sprzeczności z tym, o czym zwykle donoszą media. Oznacza to, że należy położyć nacisk na zwiększenie czasu przeznaczanego na aktywność fizyczną, np. w postaci szybkich spacerów, zamiast na ograniczanie czasu siedzenia” - zwraca uwagę badacz.

Warto ćwiczyć całe życie. Kobiety aktywne w młodszym wieku, miały później więcej masy mięśniowej i wyższą sprawność na starość. Sport w młodym wieku pomagał im w późnych latach, nawet gdy już nie ćwiczyły. Największy wpływ okazał się jednak mieć okres między 50 a 65 rokiem życia.

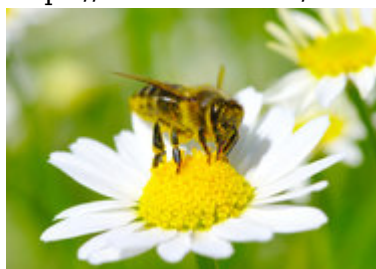
„Wysoki poziom aktywności fizycznej w średnim wieku może częściowo chronić nas przed negatywnymi skutkami wywieranymi przez siedzenie na masę mięśniową i sprawność w późniejszych latach. Najlepiej oczywiście być aktywnym całe życie” - podkreśla autor odkrycia.

Przeprowadzone przez niego badanie pokazało także, iż ćwiczenia połączone z dobrą, bogatą w kwasy omega-3 dietą działają jeszcze lepiej - zarówno pod względem zachowania siły mięśni, budowania ich masy, jak i utrzymania sprawności.

„Wniosek jest taki, że starsze kobiety powinny uprawiać ćwiczenia siłowe dwa razy w tygodniu, a także zastanawiać się nad tym, co jedzą, aby uzyskać maksymalne efekty ze swoich ćwiczeń. Przy tym, im ktoś jest starszy, tym większe znaczenie ma jego sposób żywienia” - mówi dr Edholm.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29623.html>



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

[Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

[W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

[Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej



13-04-2026

Polacy współautorami pierwszej czterowymiarowej mapy

Ułożenia DNA w jądrze komórkowym.

Informacje dnia: [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Partnerzy