

### [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 na powietrzu zmniejszają ryzyko nadciśnienia

Osoby, które regularnie ćwiczą, mają zwykle mniejsze ryzyko wysokiego ciśnienia krwi, nawet jeśli mieszkają na obszarach, gdzie zanieczyszczenie powietrza jest stosunkowo

## wysokie - informuje "Circulation Journal Report".

Relacja ryzyko-korzyść pomiędzy zanieczyszczeniem powietrza a aktywnością fizyczną jest ważnym problemem społecznym, ponieważ ponad 91 proc. ludności świata mieszka na obszarach, na których jakość powietrza nie spełnia wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

Podczas badań prowadzonych na Tajwanie chińscy naukowcy przebadali ponad 140 000 dorosłych bez nadciśnienia tętniczego i obserwowali ich średnio przez 5 lat. Badacze sklasyfikowali tygodniowy poziom aktywności fizycznej każdej osoby dorosłej (nieaktywna, średnio aktywna lub bardzo aktywna) oraz poziom narażenia na drobny pył zawieszony (PM<sub>2,5</sub>) jako niski, umiarkowany i wysoki. PM<sub>2,5</sub> jest najczęściej używanym wskaźnikiem zanieczyszczenia powietrza.

Jako wysokie ciśnienie tętnicze przyjęto ciśnienie 140/90 mm Hg lub wyższe (wytyczne American Heart Association/American College of Cardiology 2017 dotyczące zapobiegania, wykrywania, oceny i leczenia wysokiego ciśnienia tętniczego u dorosłych definiują wysokie ciśnienie krwi jako 130/80 mm Hg i wyższe).

Badacze nie rozróżniali aktywności fizycznej na świeżym powietrzu i w pomieszczeniach. Uwzględnili natomiast jako zmienną palenie papierosów w pomieszczeniach.

Zgodnie z oczekiwaniami osoby bardzo aktywne i narażone na niskie poziomy zanieczyszczeń miały mniejsze ryzyko wystąpienia nadciśnienia, natomiast osoby nieaktywne i narażone na bardzo zanieczyszczone powietrze były bardziej zagrożone wysokim ciśnieniem.

Każdy wzrost poziomu PM<sub>2,5</sub> (z niskiego na umiarkowany bądź z umiarkowanego na wysoki) wiązał się ze wzrostem ryzyka wystąpienia nadciśnienia tętniczego o 38 proc., natomiast każdy wzrost poziomu aktywności fizycznej prowadził do obniżenia ryzyka nadciśnienia o 6 proc. To sugeruje, że zmniejszenie zanieczyszczenia powietrza skuteczniej zapobiega wysokiemu ciśnieniu tętniczemu.

Jednak korzyści z regularnej aktywności fizycznej utrzymywały się niezależnie od poziomu zanieczyszczenia powietrza. Osoby, które ćwiczyły umiarkowanie, miały o 4 proc. mniejsze ryzyko nadciśnienia, niż osoby, które nie ćwiczyły. Osoby bardzo aktywne fizycznie miały o 13 proc. mniejsze ryzyko nadciśnienia niż osoby niećwiczące.

„Na obszarach miejskich zwiększona aktywność fizyczna na świeżym powietrzu zwiększa pobór zanieczyszczeń powietrza, co może pogorszyć szkodliwe skutki zdrowotne zanieczyszczenia powietrza” - powiedział autor badania dr Xiang Qian Lao, profesor nadzwyczajny The Chinese University of Hong Kong w Shatin. „Chociaż odkryliśmy, że wysoka aktywność fizyczna w połączeniu z mniejszym narażeniem na zanieczyszczenie powietrza wiązała się z niższym ryzykiem nadciśnienia, to nawet wtedy, gdy ludzie byli narażeni na wysokie poziomy zanieczyszczenia, aktywność fizyczna nadal miała działanie ochronne. To oznacza, że aktywność fizyczna, nawet w zanieczyszczonym powietrzu jest ważną strategią zapobiegania nadciśnieniu” - dodał.

„To największe badanie analizujące łączny wpływ zanieczyszczenia powietrza i regularnej aktywności fizycznej na nadciśnienie tętnicze - zaznaczył prof. Lao. - Nasze odkrycia wskazują, że regularna aktywność fizyczna jest bezpiecznym podejściem do zapobiegania nadciśnieniu dla osób mieszkających w stosunkowo zanieczyszczonych regionach. Ćwiczenia powinny być promowane nawet na zanieczyszczonych obszarach. Odkrycia zwracają również uwagę na to, jak mocno zanieczyszczenie może wpływać na ciśnienie krwi i jak ważne jest jego kontrolowanie”.

W 2004 roku American Heart Association wydało oświadczenie, w którym stwierdzono, że narażenie na zanieczyszczenie powietrza przyczynia się do chorób układu krążenia i zgonów. Aktualizacja

z roku 2010 dokładniej sprecyzowała te zagrożenia - zawał serca, udar, arytmie i niewydolność serca.

Jak zaznaczają autorzy badania, jego wyników nie można przenosić na populacje o wyższym narażeniu na zanieczyszczenie powietrza, ponieważ obejmowały one tylko osoby mieszkające na Tajwanie, gdzie otaczające powietrze było umiarkowanie zanieczyszczone (roczne stężenie PM<sub>2,5</sub> było 2,6 razy większe od limitu WHO).

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29840.html>



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



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

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [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](#) [Mity na temat epilepsji](#) [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](#)

**Partnerzy**