

### [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 fizyczne zapobiegają grypie



**Intensywne ćwiczenia fizyczne wykonywane co najmniej przez dwie i pół godziny tygodniowo zmniejszają ryzyko zachorowania na gripę - informuje serwis „BBC News/Health”.**

Około 4800 osób wzięło udział w przeprowadzanej już po raz piąty corocznej internetowej ankiecie "Flu Survey", przeprowadzonej przez London School of Hygiene and Tropical Medicine. Jej celem jest ustalenie, kto choruje na gripę, a kogo ona omija. Ankieterzy podawali między innymi swój wiek, informowali o częstym kontakcie z dziećmi (które często zarażają inne osoby), zaszczepieniu przeciwko grypie czy aktywności fizycznej.

Jak wykazała analiza, osoby wykonujące intensywne ćwiczenia przez co najmniej 2,5 godziny tygodniowo rzadziej chorowały na gripę, natomiast umiarkowane ćwiczenia nie wydawały się mieć działania ochronnego. Niektórzy uczestnicy ankiety spędzali nawet ponad pięć godzin tygodniowo biegając, jeżdżąc na rowerze czy uprawiając inne wymagające intensywnego wysiłku sporty.

Jak sugerują analizujący ankietę naukowcy, sama tylko intensywna aktywność fizyczna mogłaby zapobiec 100 zachorowaniom na gripę na 1000 osób.

Tej zimy choroba występowała stosunkowo rzadko. Typowe objawy wystąpiły u 4,7 proc. ankieterów, podczas gdy rok wcześniej było to 6 proc. Wśród dzieci odsetek ten wyniósł tylko 5 proc. zamiast wcześniejszych 7,9 proc.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/20938.html>



21-05-2026

**[Nowy wzór elektronicznej legitymacji](#)**

## studenckiej

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## **Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni**

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## **Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego**

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## **Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet**

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

**Partnerzy**