Akceptuję
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

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

Trening wytrzymałościowy może zaburzać rytm serca

Trening zwiększający wytrzymałość obniża poziom specyficznego białka i może sprzyjać zaburzeniom rytmu, które wymagają stosowania rozrusznika serca – informuje "Nature Communications”.

Podczas gdy tętno przeciętnego człowieka w spoczynku to 60 do 100 uderzeń na minutę, serce wyczynowego sportowca może uderzać zaledwie 30 razy na minutę, a w nocy nawet rzadziej. Na przykład spoczynkowe tętno kolarza Miguela Induraina to tylko 28 uderzeń na minutę.

Paradoksalnie jednak u bardzo aktywnych fizycznie osób zaburzenia rytmu (arytmie) – zwłaszcza w starszym wieku - są częstsze w porównaniu z mniej wysportowanymi (choć ryzyko ich wstąpienia nadal jest niewielkie). Eksperci podejrzewali, że przyczyną powolnego tętna sportowców jest przesterowanie autonomicznego układu nerwowego.

Jak jednak wykazał zespół prof. Marka Boyetta z University of Manchester, u myszy poddawanych wymagającym wytrzymałości ćwiczeniom fizycznym powstają zmiany na poziomie molekularnym w części serca (węzeł zatokowy), która generuje jego naturalny rytm. Obniża się poziom ważnego białka zwanego HCN4.

Być może dlatego właśnie u wyczynowych sportowców częściej zdarzają się zaburzenia rytmu. Potrzebne są jednak dalsze badania dotyczące ludzi.

Jak jednak zaznaczają specjaliści, korzyści związane z aktywnością fizyczną przewyższają zagrożenia. Zalecana dawka umiarkowanej aktywności fizycznej u osób dorosłych powinna wynosić około 150 minut tygodniowo. Nie musi to być jedna czy dwie długie sesje – wystarczają krótsze epizody. Eksperci zalecają oczywiście odpowiedni wypoczynek po wysiłku – organizm ma wówczas czas, aby się zregenerować i wzmocnić. Przetrenowanie osłabia nawet najsilniejszych sportowców. Ważna jest także odpowiednia rozgrzewka przed zasadniczym wysiłkiem.

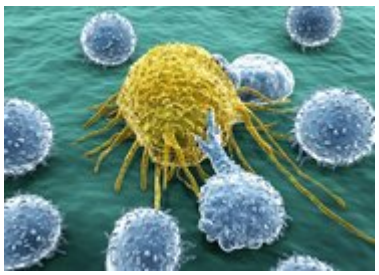
Źródło: www.pap.pl

https://laboratoria.net/aktualnosci/21422.html

03-09-2025

Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i bezpieczeństwo

Nowoczesne stanowiska do pracy z chemikaliami.



02-09-2025

Nie tylko ludzie lubią grzyby

Grzybami interesują się nie tylko ludzie, ale także bardzo różne grupy owadów.

02-09-2025

Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole

Nawet taka choroba jak cukrzyca nie zwalnia z lekcji wychowania fizycznego.

02-09-2025

Zmieniając niezdrowe nawyki

Można nawet o połowę zmniejszyć ryzyko rozwoju raka.

02-09-2025

Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu

Wynika z badań przeprowadzonych przez platformę edukacyjną.

02-09-2025

Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym...

W takim samym stopniu i czasie.

02-09-2025

Lek na padaczkę odwrócił objawy autyzmu u myszy

Podali im leki testowane obecnie w terapii epilepsji.

02-09-2025

Produkty na bazie konopi poprawiają jakość snu u osób z bezsennością

Wynika z badania, które publikuje czasopismo „PLOS Mental Health”.

Informacje dnia: Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i bezpieczeństwo Nie tylko ludzie lubią grzyby Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole Zmieniając niezdrowe nawyki Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym stopniu i czasie Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i bezpieczeństwo Nie tylko ludzie lubią grzyby Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole Zmieniając niezdrowe nawyki Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym stopniu i czasie Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i bezpieczeństwo Nie tylko ludzie lubią grzyby Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole Zmieniając niezdrowe nawyki Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym stopniu i czasie

Partnerzy