

[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](#)

Bieganie wydłuża życie



Bieganie, choćby przez kilka minut dziennie i nawet bardzo wolnym tempem, może znacząco zmniejszyć ryzyko zgonu z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego - czytamy na łamach najnowszego wydania „Journal of the American College of Cardiology”.

To, że ćwiczenia fizyczne pomagają przeciwdziałać chorobom serca, jest dobrze udokumentowane licznymi badaniami. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca co najmniej 75 minut intensywnego wysiłku fizycznego tygodniowo jako profilaktykę różnych chorób cywilizacyjnych i element zdrowego trybu życia. Jednak nikt do tej pory nie sprawdził, czy podobne korzyści mają ćwiczenia trwające mniej niż 75 minut w tygodniu.

Naukowcy z Iowa State University (USA) postanowili to zmienić. Przebadali ponad 55 tysięcy dorosłych osób, w wieku 18-100 lat, aby stwierdzić, czy istnieje związek między bieganiem w jakiegokolwiek formie a długowiecznością. Ich obserwacje trwały 15 lat. W tym czasie 3413 uczestników zmarło, przy czym w przypadku 1217 śmierć spowodowały choroby układu krążenia.

Analiza wyników pokazała, że nawet bieganie poniżej 51 minut tygodniowo, na dystansie krótszym niż 6 mil, wolniej niż 6 mil na godzinę, 1-2 razy w tygodniu obniża ryzyko zgonu w porównaniu do nieuprawiania joggingu wcale.

"W porównaniu z osobami niebiegającymi, biegacze mieli o 30 proc. niższe ryzyko zgonu z wszelkich przyczyn i 45 proc. niższe ryzyko śmierci z powodu chorób serca lub udaru mózgu. Żyli też średnio 3 lata dłużej niż osoby, które nie biegały" - mówi dr DC Lee, główny autor badania.

„Korzyści z biegania są takie same bez względu na to, jak długo, daleko, często i szybko biegali uczestnicy - podkreśla naukowiec. - Nie zależały też od wieku, płci, wskaźnika masy ciała, stanu zdrowia, palenia tytoniu i spożywania alkoholu. Ci, którzy biegali mniej niż godzinę tygodniowo, byli tak samo >>chronieni<

W oparciu o te wyniki autorzy wywnioskowali, że promowanie biegania powinno być tak samo ważne dla wydłużenia czasu życia populacji, jak działania na rzecz ograniczenia palenia, zapobiegania otyłości i nadciśnienia tętniczego.

„Chcielibyśmy, aby nasze badanie zmotywowało ludzi do podjęcia aktywności fizycznej, szczególnie biegania. I aby stało się to częścią ich życia - mówi dr Lee. - Już 10 minut biegu dziennie daje wymierne korzyści zdrowotne i >>wydłuża życie<

NEXT JOBS



fundacja JWP

masz pomysł? masz patent. masz zysk!

VI Międzynarodowa
Konferencja Naukowa
„Inżynieria Środowiska - Młodym Okiem”



ANALITYKA

NAUKA I PRAKTYKA



CHEMIA i BIZNES



BADANIA BIEGŁOŚCI