

[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](#)

[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 przedłużają życie osobom starszym



Nigdy nie jest za późno na uprawianie sportów. „British Journal of Sports Medicine” pisze, że nawet u starszych mężczyzn regularne uprawianie ćwiczeń może wydłużyć życie o 5 lat.

Autorzy badań specjaliści ze szpitala uniwersyteckiego w Oslo twierdzą, że aktywność fizyczna ma podobny wpływ na wydłużenie życia jak pozbycie się nałogu palenia tytoniu.

Powołują się oni na 11-letnie obserwacje 5,7 tys. Norwegów w wieku 68-77 lat, którzy trzy godziny tygodniowo byli aktywni fizycznie, np. uprawiali jogging. „Wystarczy zatem ćwiczyć 30 minut przez sześć dni w tygodniu, by przedłużyć sobie życie o aż 5 lat” - twierdzą.

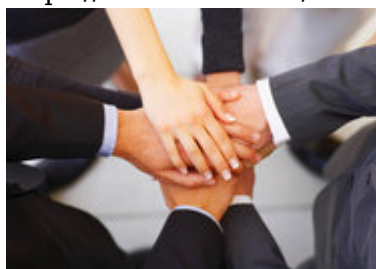
Norwescy badacze dodają, że korzystne jest również umiarkowane uprawianie sportów, jednak nie powinno być ono zbyt krótkie. Nie wystarczy jedna tylko godzina tygodniowo - przy takiej intensywności nie zauważono wydłużenia oczekiwanej długości życia.

Kilka lat dłużej mogą żyć nawet siedemdziesięciolatekowie, jeśli tylko ćwiczą trzy godziny dziennie. Zaobserwowano mężczyzn w wieku 73 lat, którzy dzięki temu również wydłużyli sobie życie o pięć lat.

W badaniach nie brano pod uwagę tego jak bardzo obserwowani mężczyźni byli aktywni fizycznie w latach poprzednich.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/23627.html>



14-11-2025

Resort nauki zaproponował zmiany

W rozporządzeniu ws. ewaluacji jakości działalności naukowej.



14-11-2025

Skrecony magnes dla szybszej elektroniki

Przełomu dokonał międzynarodowy zespół z udziałem dr inż. Kamila Kolincio.



14-11-2025

Dodatkowe 60 mln zł na aparaturę naukowo-badawczą

Powiedział w Studiu PAP wiceminister nauki prof. Marek Gzik.



14-11-2025

Jeden enzym może stać za alkoholizmem i uszkodzeniem wątroby

Zablokowanie jednego enzymu uwolniło myszy od uzależnienia.



14-11-2025

Zanieczyszczenie powietrza chłodziło Ziemię

Informuje pismo „Nature Communications”.



14-11-2025

Nowa metoda ułatwia przetwarzanie CO2

Wynalazek znacznie ułatwia odzyskiwanie i wykorzystywanie CO2.



14-11-2025

Burze mają związek z astmą

Informuje pismo „Annals of Allergy Asthma & Immunology”.



14-11-2025

Mdycyna kosmiczna przestaje być niszową dyscypliną

Stopniowo staje się narzędziem do zrozumienia ludzkiego organizmu.

Informacje dnia: [Resort nauki zaproponował zmiany Skręcony magnes dla szybszej elektroniki](#)
[Dodatkowe 60 mln zł na aparaturę naukowo-badawczą](#) [Jeden enzym może stać za alkoholizmem i uszkodzeniem wątroby](#) [Zanieczyszczenie powietrza chłodziło Ziemię](#) [Nowa metoda ułatwia przetwarzanie CO2](#) [Resort nauki zaproponował zmiany Skręcony magnes dla szybszej elektroniki](#)
[Dodatkowe 60 mln zł na aparaturę naukowo-badawczą](#) [Jeden enzym może stać za alkoholizmem i uszkodzeniem wątroby](#) [Zanieczyszczenie powietrza chłodziło Ziemię](#) [Nowa metoda ułatwia przetwarzanie CO2](#) [Resort nauki zaproponował zmiany Skręcony magnes dla szybszej elektroniki](#)
[Dodatkowe 60 mln zł na aparaturę naukowo-badawczą](#) [Jeden enzym może stać za alkoholizmem i uszkodzeniem wątroby](#) [Zanieczyszczenie powietrza chłodziło Ziemię](#) [Nowa metoda ułatwia przetwarzanie CO2](#)

Partnerzy