

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Cztery kroki, które ochronią Twoje serce



Szybkie spacery, umiarkowane picie alkoholu, całkowity brak papierosów oraz unikanie otyłości - to czynniki, które aż o połowę zmniejszają ryzyko niewydolności serca u osób w podeszłym wieku.

Dowodło tego badanie przeprowadzone na amerykańskim Tufts University, a jego wyniki ukazały się w najnowszym wydaniu czasopisma „JACC: Heart Failure”.

Niewydolność serca to stan, w którym serce nie jest w stanie pompować wystarczającej ilości krwi. Jest to też jedna z najczęstszych na świecie przyczyn hospitalizacji osób po 65. roku życia.

W swoim badaniu naukowcy z Tufts University z Medford przez 21 lat obserwowali blisko 4,5 tysiąca kobiet i mężczyzn w wieku co najmniej 65 lat. Zwracali uwagę na ich dietę, nawyki żywieniowe, stopień aktywności fizycznej, sposób spędzania wolnego czasu, stosowanie używek (papierosów i alkoholu), a także wagę, wzrost, obwód talii i ogólny stan zdrowia.

W trakcie badania u 1380 osób doszło do niewydolności serca.

Po przeanalizowaniu wszystkich czynników naukowcy odkryli, że uczestnicy, którzy regularnie spacerowali w tempie przynajmniej 2 mil na godzinę, mieli znacząco niższe ryzyko wystąpienia niewydolności serca. Także uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych (dowolnego typu, lecz powodujących spalanie 845 lub więcej kcal tygodniowo), niepalenie, umiarkowane spożycie alkoholu (przynajmniej 1 drink tygodniowo, ale nie więcej niż 1-2 drinki dziennie) i unikanie otyłości były związane z obniżeniem częstości zapadania na niewydolność serca.

„Najważniejsze jest zaś to, że osoby, których dotyczyły co najmniej cztery w wymienionych powyżej zachowań prozdrowotnych, były aż o połowę mniej narażone na wystąpienie tej groźnej choroby w porównaniu do uczestników przestrzegających tylko jednego lub nie przestrzegających żadnego z nich” - podkreśla dr Liana C. Del Gobbo, główna autorka omawianej pracy.

„W ramach badania prześledziliśmy także wpływ wzorców żywieniowych na ryzyko niewydolności serca, jednak nie znaleźliśmy żadnego związku między tymi kwestiami. Jeśli zaś chodzi o aktywność ruchową, to okazało się, że najsilniejszą funkcję ochronną dla serca mają szybkie spacery oraz aktywny wypoczynek” - dodaje badaczka.

„Dowiedliśmy, że proste zmiany w trybie życia u osób starszych mogą znacząco zmniejszyć ryzyko wystąpienia niewydolności serca. Wystarczy wprowadzić do planu dnia trochę umiarkowanej aktywności fizycznej, nie palić papierosów i utrzymywać prawidłową wagę - podkreśla dr Gobbo. - Warto też podkreślić, że chociaż nasze badanie nie wykazało związku niewydolności ze sposobem odżywiania, to setki innych badań wyraźnie dowodzą, iż zdrowa dieta ma kluczowe znaczenia dla zapobiegania innym chorobom układu krążenia, cukrzycy typu 2 oraz licznym chorobom przewlekłym”.

<https://laboratoria.net/aktualnosci/23951.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

[AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy