

[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 nawet w zanieczyszczonym otoczeniu poprawiają zdrowie

Obszerne badanie z udziałem prawie 400 tys. osób pokazało, że ruch nawet w zanieczyszczonym powietrzu wydłuża życie. Mimo to, powietrza o niskiej jakości lepiej

unikac - mówią naukowcy.

Autorzy nowej pracy opublikowanej na łamach „Canadian Medical Association Journal” przez 15 lat obserwowali ponad 380 tys. mieszkańców Tajwanu, sprawdzając relacje między ćwiczeniami fizycznymi, ekspozycją na zawieszony w powietrzu cząstki stałe oraz ryzykiem śmierci z naturalnych przyczyn.

Po pierwsze, w porównaniu do niskiej aktywności regularne ćwiczenia okazały się wydłużać życie, a dotyczyło to nawet zanieczyszczonych regionów. Po drugie, mniejsza ekspozycja na zanieczyszczenia także wiązała się z lepszym zdrowiem.

„Nawyki fizycznych ćwiczeń zmniejsza ryzyko zgonu niezależnie od jakości powietrza, a zanieczyszczenie powietrza ogólnie zwiększa ryzyko śmierci, niezależnie od ćwiczeń. Zatem regularne ćwiczenia powinny być zalecane jako sposób na poprawę zdrowia, nawet wśród ludzi żyjących na zanieczyszczonych obszarach” - mówi Xiang Qian Lao z Uniwersytetu Chińskiego w Hong Kongu.

„Odkryliśmy, że większa ilość regularnych ćwiczeń i niskie wystawienie na zanieczyszczenia w powietrzu wiązały się z mniejszym ryzykiem zgonu z naturalnych przyczyn, podczas gdy mała ilość ćwiczeń i wysokie zanieczyszczenie oznaczały większe ryzyko śmierci” - dodaje badacz.

Wyniki te zgadzają się z rezultatami wcześniejszych, niewielkich badań przeprowadzonych w USA, Danii i Hong Kongu.

Naukowcy zalecają jednocześnie dalsze badania prowadzone w silnie zanieczyszczonych regionach i podkreślają, że potrzebne są działania dwutorowe - dbanie tak o ruch, jak i o jakość powietrza.

„Zarówno brak aktywności fizycznej, jak i zanieczyszczone powietrze szkodzą zdrowiu. Możliwość korzystania z ruchu nie powinna łączyć się z kosztami związanymi z zanieczyszczonym powietrzem. Zajęcie się tymi oboma ważnymi dla zdrowia publicznego kwestiami przez synergiczne, systemowe działające przeciwko obecnym szkodliwym tendencjom powinny przynieść długofalowe korzyści dla mieszkańców Ziemi” - podkreślają autorzy dołączonego do artykułu komentarza, naukowcy z The University of Sydney.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30760.html>



25-02-2026

Projekt dot. osób z niepełnosprawnościami na studiach podyplomowych

Uczelnie zyskają większą elastyczność w wykorzystaniu środków.



25-02-2026

Mroźna zima nie sprawi, że komarów i kleszczy będzie mniej

Mogą nieznacznie opóźnić pojawienie się ich wiosną.



25-02-2026

Udział w ultramaratonach może przyspieszać uszkodzenie czerwonych...

Wynika z badania, które publikuje „Blood Red Cells & Iron”.



25-02-2026

Starsi dorośli upijający się „na umór” mają większe ryzyko zgonu

Informuje czasopismo „Alcohol”.



25-02-2026

Fale mózgowe matki i dziecka łatwo się synchronizują

Nawet, gdy matka mówi w innym języku niż jej ojczysty.



25-02-2026

Zmiany w układzie nagrody w mózgu mają związek z zespołem żałoby...

Informuje czasopismo „Trends in Neurosciences”.



25-02-2026

Testowanie dzieci online daje inne wyniki niż badania twarzą w twarz

Wykazały analizy Zespołu Badań nad Językiem i Humorem.



25-02-2026

Przedstawiciele świata nauki

Unijne fundusze na naukę wciąż za mało wykorzystywane przez Polaków

Informacje dnia: [Projekt dot. osób z niepełnosprawnościami na studiach podyplomowych](#) [Mroźna zima nie sprawi, że komarów i kleszczy będzie mniej](#) [Udział w ultramaratonach może przyspieszać uszkodzenie czerwonych krwinek](#) [Starsi dorośli upijający się „na umór” mają większe ryzyko zgonu](#) [Fale mózgowe matki i dziecka łatwo się synchronizują](#) [Zmiany w układzie nagrody w mózgu mają związek z zespołem żałoby przedłużonej](#) [Projekt dot. osób z niepełnosprawnościami na studiach podyplomowych](#) [Mroźna zima nie sprawi, że komarów i kleszczy będzie mniej](#) [Udział w ultramaratonach może przyspieszać uszkodzenie czerwonych krwinek](#) [Starsi dorośli upijający się „na umór” mają większe ryzyko zgonu](#) [Fale mózgowe matki i dziecka łatwo się synchronizują](#) [Zmiany w układzie nagrody w mózgu mają związek z zespołem żałoby przedłużonej](#) [Projekt dot. osób z niepełnosprawnościami na studiach podyplomowych](#) [Mroźna zima nie sprawi, że komarów i kleszczy będzie mniej](#) [Udział w ultramaratonach może przyspieszać uszkodzenie czerwonych krwinek](#) [Starsi dorośli upijający się „na umór” mają większe ryzyko zgonu](#) [Fale mózgowe matki i dziecka łatwo się synchronizują](#) [Zmiany w układzie nagrody w mózgu mają związek z zespołem żałoby przedłużonej](#)

Partnerzy