

### [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 pył stały 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 działania 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>



21-05-2026

## **Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej**

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## **Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy**

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## **Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk**

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## **Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni**

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## **Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego**

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## **Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet**

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

**Partnerzy**