

### [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 fizyczne pomocne w leczeniu efektów długiego COVID

Chociaż nie istnieje medyczny standard leczenia tzw. długiego COVID, nowe badania sugerują, że ćwiczenia fizyczne mogą pomóc przerwać utrzymujący się w organizmie stan

## **zapalny, który prowadzi m.in. do rozwoju cukrzycy i depresji pojawiających się nawet kilka miesięcy po tym, gdy dana osoba wyzdrowieje.**

Artykuł omawiający wyniki badania ukazał się w piśmie „Exercise and Sport Sciences Reviews”.

„Wiemy, że tzw. long COVID może powodować depresję oraz zwiększać poziom glukozy we krwi do punktu, w którym zaczyna się rozwijać cukrzycowa kwasica ketonowa, czyli potencjalnie zagrażający życiu stan występujący u osób z cukrzycą typu 1 – mówi dr Candida Rebello z Pennington Biomedical Research Center, główna autorka publikacji. - Ćwiczenia mogą temu zaradzić. Pomagają one pozbyć się stanu zapalnego, który prowadzi do podwyższonego poziomu glukozy we krwi oraz rozwoju i progresji cukrzycy oraz klinicznej depresji”.

Badaczka dodaje, że nie jest jasne, ile dokładnie osób cierpi na długi COVID. Doniesienia są na razie bardzo rozbieżne - wahają się od 15 do 80 proc. zarażonych osób. Możliwe więc, że stan ten dotyczy ogromnego odsetka osób, które przeszły infekcję SARS-CoV-2.

Długi COVID powoduje coś, co amerykańskie Centers for Disease Control opisują jako „zestaw różnorodnych wyniszczających objawów”. Zalicza się do nich m.in. mgłę mózgową, bóle mięśni i przewlekłe zmęczenie, które mogą utrzymywać się miesiącami, ale także zaburzenia psychiczne i cukrzycę.

„Zdarza się też tak, że jakaś osoba przejdzie COVID-19 bardzo łagodnie, ale sześć miesięcy później, długo po ustąpieniu kaszlu czy gorączki, rozwija się u niej cukrzyca” - podkreśla dr Rebello.

Zdaniem jej oraz jej kolegów jednym z rozwiązań mogłyby być ćwiczenia fizyczne.

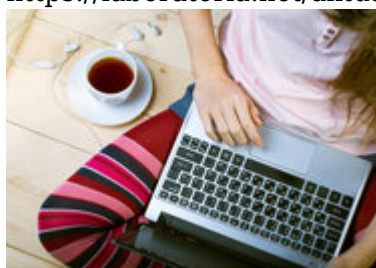
„Nie chodzi o to, żeby przebiec wiele kilometrów czy nawet przemaszerować ten dystans w szybkim tempie - zaznacza badaczka. - Spokojny spacer to także ćwiczenia. Najlepiej byłoby wykonać 30-minutowe sesje treningowe codziennie, ale jeśli dana osoba jest w stanie ćwiczyć tylko 15 minut na raz, niech spróbuje wykonać dwie krótsze sesje w ciągu dnia. Ważne, aby się ruszać; nie ma znaczenia jak. Potem stopniowo można zwiększać zalecany poziom aktywności”.

„Wszyscy wiemy, że aktywność fizyczna jest kluczowym elementem zdrowego życia. Już wcześniejsze badania wykazały, że ćwiczenia mogą być wykorzystywane do przerywania reakcji łańcuchowej zapalenia, która m.in. prowadzi do wysokiego poziomu cukru we krwi, a w efekcie do rozwoju lub progresji cukrzycy typu 2” - dodaje współautor artykułu dr John Kirwan.

Tłumaczy, że w długim COVID mamy do czynienia właśnie z takim stanem hiperzapalnym. „Stawiamy hipotezę, że ćwiczenia fizyczne przeciwdziałają neuropsychiatrycznym i endokrynnym następstwom długiego COVID poprzez indukowanie uwalniania czynników przeciwzapalnych, które pośrednio wspierają homeostazę mózgu i zwiększają wrażliwość na insulinę” - podsumowuje naukowiec.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31193.html>



30-03-2026

## **Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia**

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## **Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...**

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## **Kierownik wyprawy polarnej**

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## **Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze**

## cząsteczki

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## **Problem dezinformacji medycznej będzie narastał**

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

**Partnerzy**