

[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.

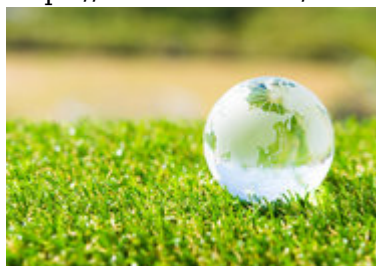
„Nie chodzi o to, żeby przebiec wiele kilometrów czy nawet przemaszerować ten dystans w szybkim tempie - zaznacza badaczka. - Spokojny spacer to także ćwiczenia. Najlepiej byłoby wykonać 30-minutowe sesje treningowe codziennie, ale jeśli dana osoba jest w stanie ćwiczyć tylko 15 minut na raz, niech spróbuje 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>



29-05-2026

Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu

Wynika z danych IMGW-PIB.



29-05-2026

Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości

Wykazało badanie Uniwersytetu SWPS.



29-05-2026

Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach...

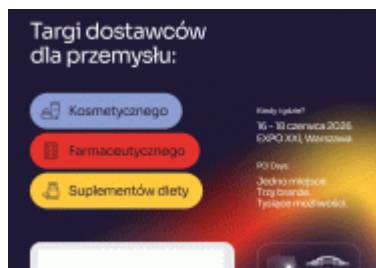
Czy możliwa jest komunikacja bez użycia głosu i ruchu?



29-05-2026

Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego

Są jeszcze miejsca, gdzie modele AI przegrywają w starciu z ludzkim intelektem.



29-05-2026

Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026

W dniach 16-18 czerwca 2026 r. w EXPO XXI Warszawa



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.

Informacje dnia: [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Partnerzy