

[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](#) [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](#)

Środki przeciwbólowe zwiększają masę mięśni

Naukowcy z Ball State University w Muncie, zaprezentowali na dorocznym spotkaniu Amerykańskiego Towarzystwa Fizjologicznego swoje wyniki na podstawie, których stwierdzili, że zażywając środki przeciwbólowe lub przeciwzapalne nie tylko uwolnimy się od cierpienia, ale także

będziemy mieć większe mięśnie. Dotyczy to zwłaszcza osób starszych, które jednocześnie z braniem leków przeciwbólowych odwiedzają siłownię. Badania przeprowadzono na 36 osobach w wieku od 60 do 78 lat, nie skarżących się na większe dolegliwości. Grupa ta uczestniczyła w 3-miesięcznym treningu wytrzymałościowym. Ich zadaniem było podnoszenie ciężarów przez trzy dni w tygodniu przez 15-20 minut. Część badanych codziennie zażywała maksymalną dopuszczalną dawkę jednego z leków o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym - ibuprofenu lub acetaminofenu. Druga grupa dostawała od lekarzy placebo. Obie grupy po trzech miesiącach treningu mogły pochwalić się lepszą kondycją i przyrostem tkanki mięśniowej z tą różnicą, że u osób łykających tabletki mięsień czterogłowy uda był bardziej widoczny. Wcześniejsze badania wykazały, że ibuprofen oraz acetaminofen nie sprzyjały produkcji białek mięśniowych, bo blokowały enzym o nazwie cyklooksygenaza (COX). Mięśnie nie chciały rosnąć i tego samego spodziewali się naukowcy po tym badaniu. Naukowcy zastanawiają się nad sprawdzeniem wpływu środków przeciwbólowych na mięśnie młodych ludzi. Póki nie przeprowadzą odpowiednich testów, nie zalecamy wprowadzania do diety przeciwbólowych tabletek.

MC

<https://laboratoria.net/aktualnosci/5080.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

[Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy