

### [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>



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**