

### [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](#)

## Trening siłowy także zapobiega cukrzycy



■ Mężczyźni regularnie uprawiający trening siłowy są mniej narażeni na cukrzycę typu 2 - informuje pismo "Archives of Internal Medicine".

Z dotychczasowych badań wynikało, że w zapobieganiu cukrzycy typu 2 szczególne znaczenie mają ćwiczenia aerobowe - o niezbyt dużej intensywności, takie, podczas których układ krążenia i układ oddechowy ćwiczącego dostarczają organizmowi dostatecznie dużo tlenu, co pozwala unikać okresów niedotlenienia. Do takich ćwiczeń można zaliczyć na przykład jazdę na rowerze, jogging, nordic walking czy aerobik.

Jak jednak wykazali naukowcy z Harvard School of Public Health i University of Southern Denmark, także trening siłowy (siłownia, podnoszenie ciężarów) może chronić przed cukrzycą. Wskazują na to wyniki obserwacji mężczyzn, którzy prowadzili trening siłowy pięć razy w tygodniu, po 30 minut dziennie. W ich przypadku zagrożenie cukrzycą typu 2 było mniejsze o 34 proc. Jeśli zaś treningowi siłowemu towarzyszy 150 minut ćwiczeń aerobowych tygodniowo (na przykład biegi), ryzyko może się zmniejszyć jeszcze bardziej - o 59 proc.

Objęci badaniami mężczyźni (32 002) brali udział w programie Health Professionals Follow - up Study. Zdaniem autorów badań jeśli chodzi o cukrzycę trening siłowy przynosi wyraźne korzyści profilaktyczne, niezależne od ćwiczeń aerobowych i może być wartościową alternatywą dla osób mających problemy z ćwiczeniami aerobowymi. Pod wpływem ćwiczeń rośnie masa mięśni i poprawia się ich wrażliwość na insulinę.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/14278.html>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## **Nanotechnologia w medycynie**

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## **Uważaj na zimno**

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**