

[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](#)

Co pomaga mężczyznom, nie musi pomagać kobietom



W związku ze światową epidemią otyłości coraz częściej słyszy się nawoływania do zmiany diety i zwiększenia aktywności fizycznej. Okazuje się jednak, że ćwiczenia korzystne dla mężczyzn nie muszą równie dobrze wpływać na kobiety.

Nasze wyniki sugerują, że płeć może się przyczyniać do różnic w funkcjonowaniu sercowo-naczyniowym osób z cukrzycą typu 2. U mężczyzn po [4-miesięcznym] treningu dotleniającym następowała poprawa, której nie odnotowano u kobiet - opowiada prof. Jill Kanaley z University of Missouri.

Amerykanie monitorowali reakcje sercowo-naczyniowe, m.in. tętno i ciśnienie, ok. 75 otyłych kobiet i mężczyzn z cukrzycą typu 2. Poza tym zastosowano 3-minutowy test ściskania przedmiotu (proszono o zaciskanie pięści z napinaniem mięśni przedramion).

Test ściskania pokazał, że korzyści zapewniane przez ćwiczenia różnicują się ze względu na płeć, co szczególnie dobrze widać w populacji z cukrzycą typu 2. Biorąc pod uwagę wysoką śmiertelność pacjentów z cukrzycą typu 2., zwłaszcza kobiet, budzi to spore obawy. Próbujemy opracować skuteczne interwencje i zakładamy, że ćwiczenia są odpowiednim rozwiązaniem. Myślimy, że gdy powie się ludziom, żeby poszli potrenować, to bez względu na płeć, wszyscy uzyskają te same rezultaty. Okazuje się jednak, że to nieprawda, bo program marszowy Amerykanów sprawdził się wyłącznie u mężczyzn.

Otyłe kobiety z cukrzycą typu 2. mogą potrzebować dłuższych lub intensywniejszych programów treningowych. Wielu ludzi skupia się na tętnie podczas aktywności fizycznej, tymczasem należy również monitorować czas powrotu funkcji sercowo-naczyniowych do normy. Gdy się gimnastykujemy, zależy nam na tym, by ciśnienie wzrosło, ale nie chcemy, by stało się one za wysokie. Ciśnienie powinno wracać do normy stosunkowo szybko po zakończeniu ćwiczeń. W naszym studium [już na początku] tempo powrotu do normy nie było u kobiet tak szybkie jak u mężczyzn. Po treningu czasy regeneracji u mężczyzn [jeszcze] się polepszyły, a u pań pozostały mniej więcej takie same.

Źródło: www.e-biotechnologia.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16340.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](#) [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