

### [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. Próbuje 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://www.e-biotechnologia.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16340.html>



09-09-2024

## **Jak poradzić sobie z końcem wakacji?**

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## **Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i**

## [adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## [Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

# System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**