

### [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](#)

## Osoby aktywne fizycznie jako dzieci mniej narażone na złamania

Dzieci, które regularnie uczestniczą w zajęciach sportowych są mniej narażone na złamania w późniejszym wieku - poinformowali szwedzcy naukowcy podczas spotkania Amerykańskiego Towarzystwa Ortopedycznego Medycyny Sportowej w Chicago.

✘ Dr Bjorn Rosengren z Uniwersytetu Scanii w Malmo przez przez sześć lat prowadził obserwacje wśród dzieci w wieku od 7 do 9 lat. Grupa licząca 362 dziewczynki i 446 chłopców codziennie uczestniczyła w 40-minutowych szkolnych zajęciach sportowych. Grupa kontrolna (780 dziewczynek i 807 chłopców) poświęcała na aktywność fizyczną w szkole jedynie 60 minut tygodniowo.

Naukowcy co roku badali rozwój układu kostnego dzieci. W ciągu sześciu lat doszło do 72 złamań w grupie aktywnej fizycznie i 143 w grupie kontrolnej; ryzyko było więc podobne. W przypadku dzieci bardziej wysportowanych zaobserwowano jednak większy przyrost gęstości mineralnej kości. Większa gęstość tkanki kostnej jest czynnikiem, który obniża ryzyko złamań.

Jednocześnie naukowcy przeprowadzili analizę retrospektywną w grupie 709 byłych sportowców, których średnia wieku wynosiła 69 lat oraz w grupie kontrolnej liczącej 1368 osób w podobnym wieku. Okazało się, że gęstość kości sportowców z wiekiem zmniejszała się w niewielkim stopniu, podczas gdy w grupie kontrolnej była ona znacznie mniejsza.

*"Nasze badania dostarczają kolejnego dowodu na to, że regularna aktywność fizyczna dzieci jest ważna dla zdrowia, a jej skutki widoczne są w późniejszym wieku"* - mówi dr Rosengren.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17123.html>

✘  
07-11-2024

## [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.

✘  
07-11-2024

## [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.

✘  
07-11-2024

## [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.

✘  
07-11-2024

## [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## [Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko](#)

[szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

## **Partnerzy**