

### [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](#)

## Koniec mitu zdrowej otyłości



**Szwedzcy specjaliści po raz kolejny podważyli tzw. mit zdrowej otyłości. Na łamach „International Journal of Epidemiology” przekonują, że uprawiające aerobik osoby otyłe są nadal bardziej zagrożone zgonem niż ludzie mało aktywni, ale z prawidłową masą ciała.**

Specjaliści uniwersytetu w Umea twierdzą, że w latach 1969-1996 przebadali 1,3 mln mężczyzn o średnim wieku 18 lat. Chcieli sprawdzić jak aerobik wpływa na ryzyko zgonu bez względu na masę ciała. Polecili zatem, by uczestniczące w badaniach osoby ćwiczyły, najlepiej aż do zmęczenia.

Tak jak się spodziewano wykazano, że intensywnie uprawiany aerobik może zmniejszyć ryzyko zgonu z różnych przyczyn o 48 proc. w porównaniu do tych, którzy ćwiczą w niewielkim stopniu. Ustalono również, że z tego rodzaju aktywności fizycznej korzystali wszyscy mężczyźni, bez względu na masę ciała. Jednak największą korzyść odnosili ci, którzy mieli prawidłowy wskaźnik BMI.

Według szwedzkich specjalistów, osoby z prawidłową masą ciała nawet wtedy, gdy mniej ćwiczyły niż otyli, to i tak byli o 30 proc. mniej zagrożeni zgonem. Na dodatek się okazało, że osoby z otyłością olbrzymią nie odnosiły żadnych korzyści z uprawiania aerobiku.

Podobnie wypadły badania, które na początku 2015 r. specjaliści University of Cambridge opublikowali na łamach „American Journal of Clinical Nutrition”. Tym razem analizowali oni jak na zdrowie wpływa codzienny 20-minutowy szybki spacer.

W tych badaniach również się okazało, że spacer jest najbardziej korzystny u osób z prawidłową masą ciała. U pozostałych uczestników efekt aktywności fizycznej był tym większy im mniejsza była nadwaga lub otyłość. 12-letnimi obserwacjami objęto ponad 334 tys. Europejczyków.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24665.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**