

[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](#)

Ćwiczenia obniżają stan zapalny

Wystarczy 20 minut umiarkowanych ćwiczeń, by przyhamować produkcję cytokin prozapalnych i obniżyć stan zapalny organizmu - wynika z badania zamieszczonego w magazynie „Brain, Behavior, and Immunity”.

Aktywność fizyczna niesie ze sobą wiele korzyści - zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 oraz niektórych rodzajów raka, ponadto przyspiesza metabolizm, a także pomaga utrzymać prawidłową masę ciała.

Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego (USA) wykazali, że wysiłek fizyczny poprzez aktywację układu współczulnego może również obniżyć stan zapalny organizmu, a przez to zapobiegać rozwojowi celiakii, artretyzmu, fibromialgii oraz chorób jelit (np. choroby Crohna).

W badaniu (<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159116305645>) wzięło udział 47 osób, które przez 20 minut z umiarkowaną intensywnością ćwiczyły na bieżni. Przed wysiłkiem fizycznym i tuż po nim pobrano od uczestników próbki krwi, aby zmierzyć w niej poziom cytokin TNF - białek o właściwościach prozapalnych, wpływających na proliferację (namnażanie) i różnicowanie komórek odpornościowych.

„Nasze badanie wykazało, że jedna 20-minutowa sesja umiarkowanych ćwiczeń na bieżni skutkowało zmniejszeniem liczby komórek produkujących TNF o 5 procent” - mówi koordynatorka przedsięwzięcia Suzi Hong.

„Znajomość mechanizmów, poprzez które ruch wpływa na redukcję białek prozapalnych, może doprowadzić do powstania nowych terapii, które pomogą osobom cierpiącym na przewlekły stan zapalny” - dodaje badaczka.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26668.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

[I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#)

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

[Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba – można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja](#)

[maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy