

[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](#)

Kroki na receptę i na zdrowie



W przypadku pacjentów z cukrzycą drugiego typu lub z wysokim ciśnieniem przepisane przez lekarza pewnej liczby kroków i przemienienie krokomierza zwiększają o 20 procent liczbę wykonywanych kroków za jeden dzień i zapewniają mierzalne korzyści zdrowotne, a same insulinooporność i niższy poziom cukru we krwi.

Wiadomy już od dawna fakt, że codzienne ćwiczenia zmniejszają ryzyko takich chorób sercowo-naczyniowych i nadciśnienia. A dla osób chorych na cukrzycę nawet regularne chodzenie zmniejsza ryzyka rozwinięcia choroby o 40%. W tym ludzie nie korzystają z tej dostępnej możliwości.

Jako lekarze musimy się zmierzyć z rzeczywistością i przyznać, że w przypadku wielu pacjentów mówienie, żeby się więcej ruszać, nie skutkuje. Sporo ludzi chce się więcej ruszać, ale trudno im zmienić nawyki. Celem naszego nowego badania było wykorzystanie liczby kroków niemal w roli leku - mówi dr Kaberi Dasgupta z McGill University.

Dasgupta, interesująca się tematem oddziaływania na zdrowie, podkreśla, że *nasza aktywność fizyczna jest często podzielona, dlatego mierzenie odległości bywa trudne. Licząc kroki, łatwiej jest monitorować aktywność fizyczną; dotyczy to zwłaszcza osób, które nie biegają i nie chodzą na siłownię.*

Kanadyjskie badacze przeprowadzili eksperyment w którym wzięli udział 364 pacjentów i 74 lekarzy ze szpitali Montrealu. Głównymi prowadzącymi badania oprócz Dasguptą były Stella Daskalopoulou i Ellen Rosenberg. W trakcie leczenia uczestników została wyodrębniona grupa pacjentów którym oprócz leczenia należało jeszcze dokonywać pewną ilość kroków codziennie i nadano pedometr.

Z rezultatów badania wynikało, że po roku u pacjentów z tej aktywnej grupy (które robili dziennie 1200 kroków więcej) odnotowano spadek poziomu glukozy we krwi i zmniejszono insulinooporność.

Jeśli chcemy, by lekarze przepisywali aktywność fizyczną, musi to być zintegrowane z praktyką medyczną i dodane do zaleceń zdrowotnych. Tym właśnie zamierzamy się zająć w najbliższej przyszłości.

By poczuć różnicę i pozytywne oddziaływania na swoje zdrowie, ludziom należy robić co najmniej 10 tys. w ciągu jednego dnia i odwrotnie- osoby, mające pasywny sposób życia (które przechodzą mniej niż 5 tys. kroków dziennie) są narażone na nadciśnienie i cukrzycy typu 2.

Źródło: [EurekAlert!](#)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26901.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](#) [tęzec 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 tęzec 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 tęzec 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