

[Akceptuję](#)

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](#)

Brak ruchu osłabia kości nastolatków

Chyba nikogo nie trzeba przekonywać, że brak ruchu osłabia mięśnie. Okazuje się jednak, że u nastolatków zbyt mało aktywności fizycznej to także negatywne konsekwencje dla kości. W porównaniu do rówieśników, którzy uprawiają sport, kości nieaktywnych fizycznie nastolatków są po prostu słabsze i bardziej kruche.

Naukowcy z University of British Columbia i Vancouver Coastal Health Research Institute w ciągu 4 lat zmierzili wytrzymałość kości ponad 300 nastolatków. W trakcie analizy brano pod uwagę to, czy uprawiają oni sport i prowadzą aktywny tryb życia.

Okazało się, że zależność jest bardzo prosta - nastolatki, którzy uprawiają sport przez minimum 60 minut w ciągu dnia (ćwiczenia o średniej - wysokiej aktywności) mają zdecydowanie bardziej wytrzymałe i mocniejsze kości. Młodzi ludzie, którzy są mniej aktywni fizycznie (aktywność fizyczna poniżej 30 minut dziennie) są bardziej podatni na złamania.

Badacze wskazują zatem, że jest to kolejny dowód na to, że aktywność fizyczna jest niezwykle istotna dla dzieci w wieku 10-14 lat w przypadku dziewczynek i 12-16 lat w przypadku chłopców. To właśnie w tym okresie ruch ma największy wpływ na kości, ponieważ to właśnie wtedy formuje się aż 36% całego szkieletu człowieka. Jeśli w tym okresie dopuścimy się zaniedbań, możemy je odczuwać przez całe życie.

Źródło: *University of British Columbia*
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27035.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 teżec](#)

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 tętec 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 tętec 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